

COSMOPOLITAN

MARZO-ABRIL 2026 N°396
4,75€ IVA INCLUIDO
CANARIAS 4,90€ SIN IVA

**ESCRIBE UN
DIARIO DE
SUEÑOS...
Y CONÓCETE
MEJOR**

**ALÍCIA
FALCÓ**
«Quiero
aprovechar
la vida»

**HAZTE
RICA CON
UN EURO**

**LOS NUEVOS
GURÚS DE
LA BELLEZA
COMPARTEN SUS
TRUCOS ESTRELLA**

**VÍSTETE CON
INTELIGENCIA
(ARTIFICIAL)
APPS PARA
CREAR TUS
LOOKS**

**APUESTA POR
EL COLOR**

Los estilismos monocromáticos, los labios fresa y la tendencia romántica ganan puntos



SKECHERS
HANDS FREE
Slip-ins

SKECHERS

GLIDE-STEP®



LAVABLE A
MÁQUINA

SKECHERS.ES

100

Inspírate en el estilo *poetcore* para dar a tu armario un aire muy Bridgerton.



marzo/abril

124

¿Has utilizado alguna vez la IA para encontrar un trabajo? Hazlo ahora.



En portada

- 24 APUESTA POR EL COLOR EN TODOS TUS LOOKS.
- 30 VÍSTETE CON INTELIGENCIA (ARTIFICIAL).
- 46 LOS NUEVOS GURÚS DE LA BELLEZA Y SUS TRUCOS.
- 76 COVER: ALÍCIA FALCÓ.
- 92 ESCRIBE UN DIARIO DE SUEÑOS PARA CONOCERTE.
- 114 HAZTE RICA CON UN EURO.

Hello!

- 6 STAFF.
- 8 EDITO.
- 9 LA BRÚJULA.

Likes

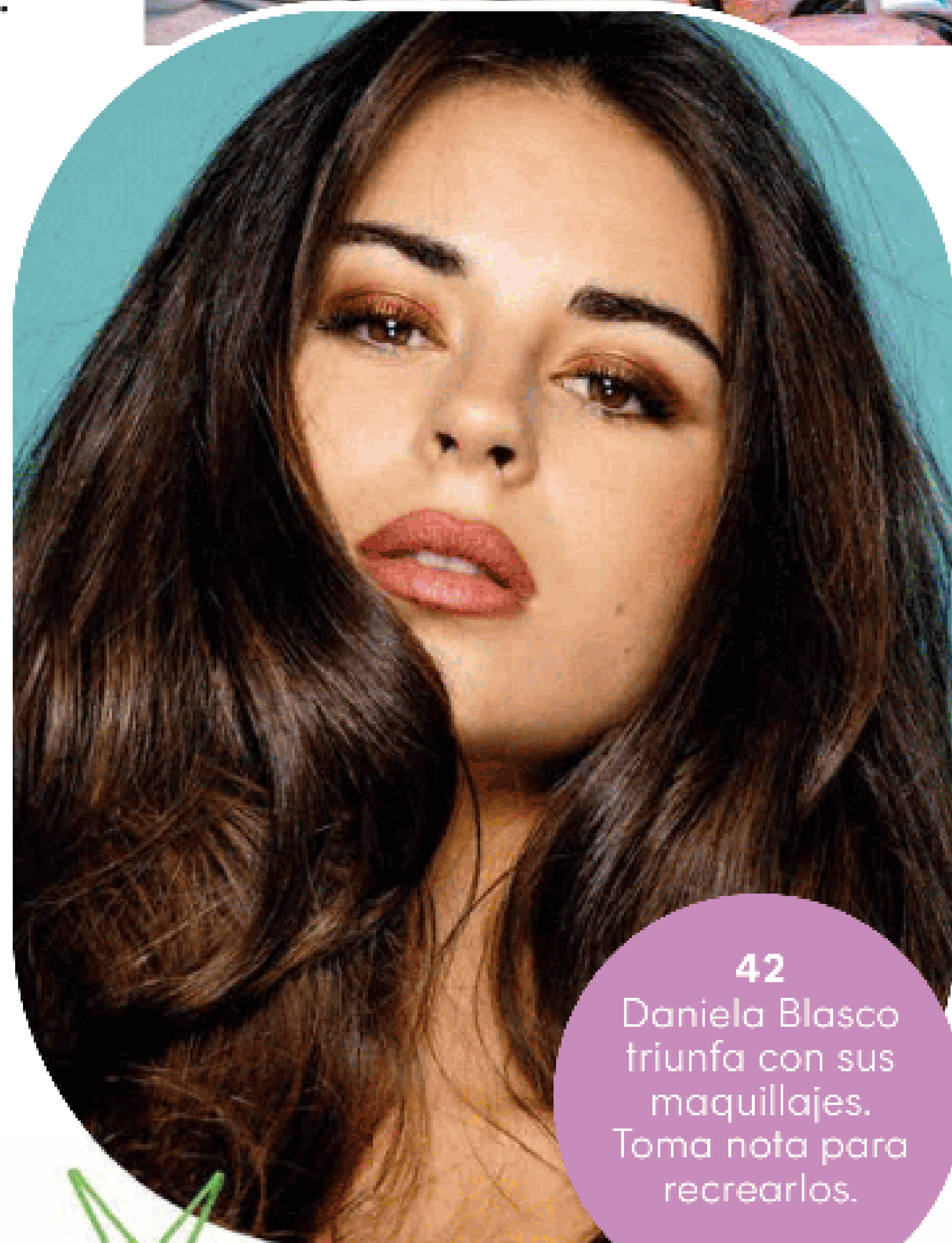
- 12 MÚSICA.
- 14 CINE.
- 16 SERIES.
- 17 EL CHICO COSMO.
- 18 LIBROS.

The Look

- 32 MICROTENDENCIAS.
- 34 UNA PRIMAVERA FIT.
- 36 SCOOPS.

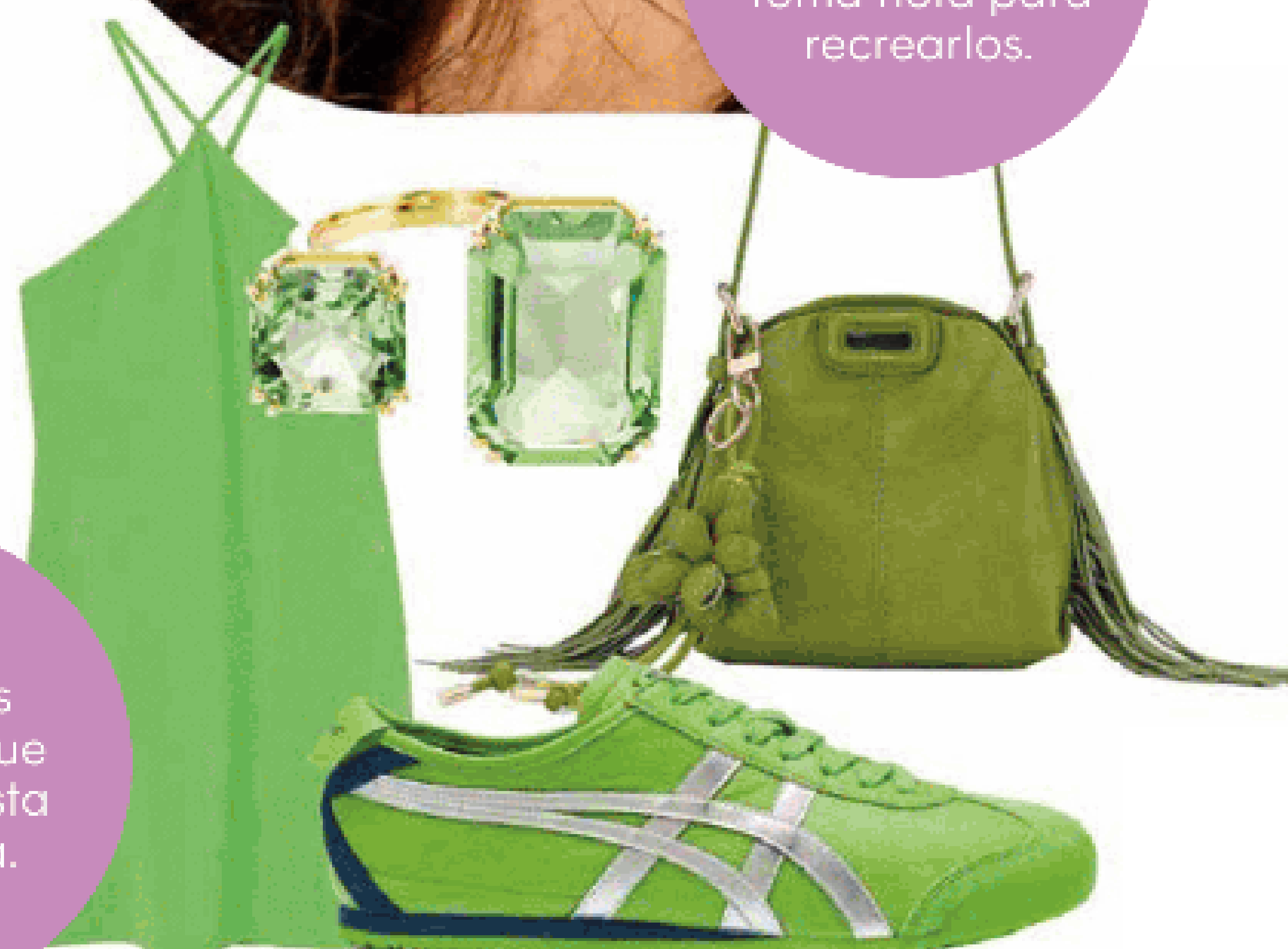
Beauty

- 42 MAQUILLAJE DE DIVA.
- 52 TU CICLO, TUS REGLAS.
- 56 LO QUE HEMOS ROBADO DEL ALMACÉN.
- 58 SCOOPS.



42

Daniela Blasco triunfa con sus maquillajes. Toma nota para recrearlos.



24

Los colores tendencia que marcarán esta temporada.



EN PORTADA

Alicia Falcó lleva americana *oversize*, **Berenice**. Pendientes de aro dorados, **Singularu**. Collares, **Gigi Clozeau**. Foto: Hervás & Archer. Realización: Baptiste Lauron. Maquillaje y peluquería: Prado Núñez de Arenas (Sun Sea Sands Agency). Producción: Marta Sánchez. Agradecimientos: Casa Vitamina.



138
Organízale a tu
amiga la mejor
despedida de
soltera.

Love

- 64 «EL APEGO ROMPE TODAS MIS RELACIONES».
- 70 «HE DECIDIDO HACERME VOLCEL».
- 74 GUÍA INFALIBLE PARA USAR LAS BOLAS CHINAS.

Stories

- 84 APRENDE A CONCENTRARTE.
- 88 CANALIZA (BIEN) TU IRA.
- 94 ACTIVA TU RADAR ANTIPSICÓPATAS.
- 98 ¿DEBES DEJAR DE BEBER?

Style

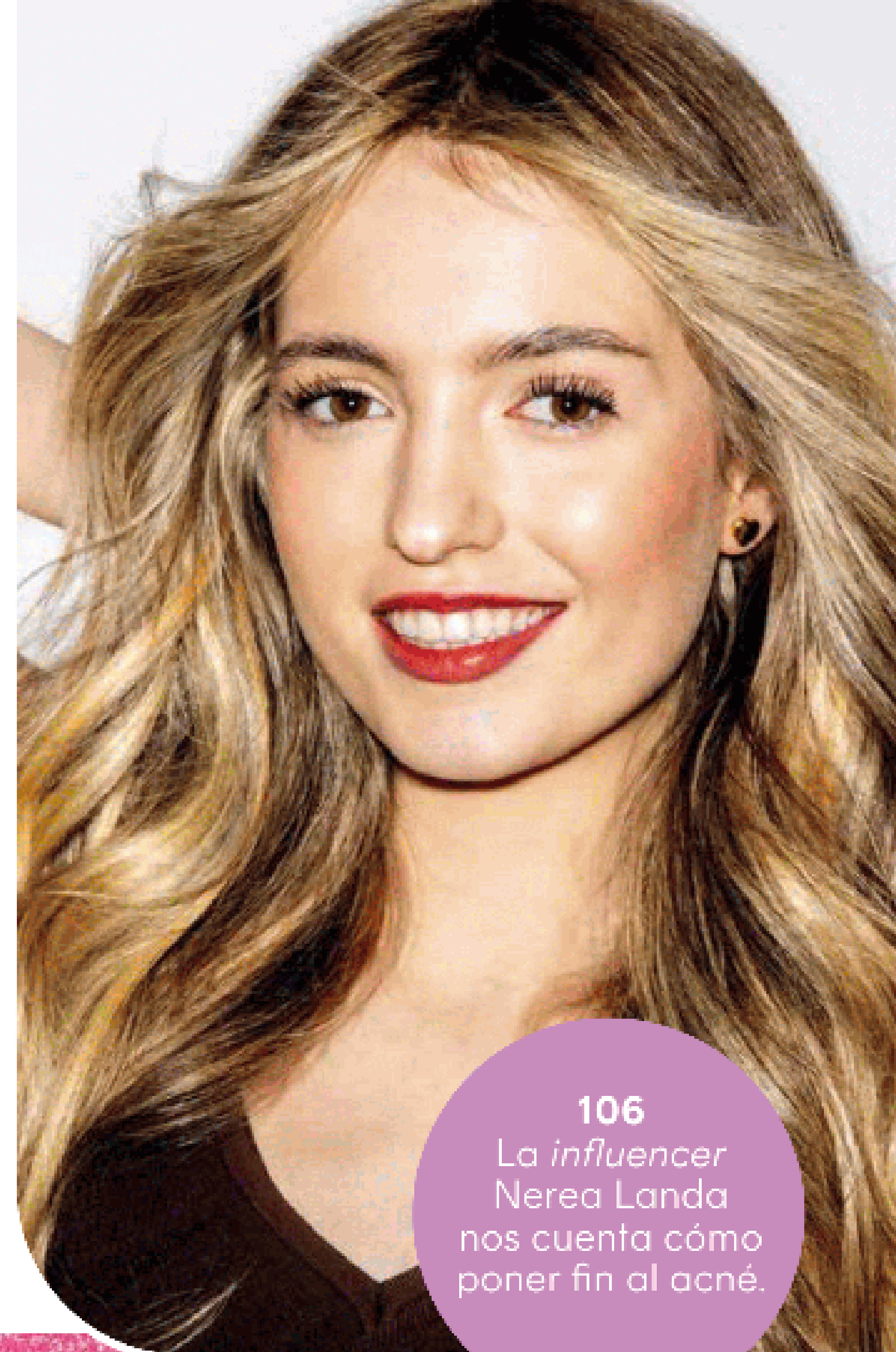
- 100 ROMANCE OLD-SCHOOL.
- 106 DESPÍDETE DEL ACNÉ.

Money

- 118 COLIVING PARA DUMMIES.
- 122 ¿ERES LA QUEJICA DE LA OFICINA?
- 124 ENCUENTRA TRABAJO GRACIAS A LA IA.
- 128 SELF-MADE.

Discover

- 132 CÓCTEL PARTY.
- 136 ELLOS SON ÚNICOS.
- 138 DESPEDIDA DE SOLTERA: PLANES TOP.
- 142 PRIMAVERA GEOMÉTRICA.
- 144 HORÓSCOPO.
- 146 LA AGENDA DE MARTA SANTOS.



106
La influencer
Nerea Landa
nos cuenta cómo
poner fin al acné.



30
Descubre las
mejores *apps*
para planificar
bien todos
tus *looks*.



74
Te contamos
cómo elegir (y
utilizar) las bolas
chinas. Placer
asegurado.



92
Escribe un diario
de sueños y
descifra qué es
lo que quieren
decirte.



64
Tu tipo de
apego puede
ser la causa
de tus rupturas
amorosas.

“EVERYWHERE
I GO, I *Glow*”



BYPHASSE

PVP producto a partir de 3.99€

WWW.BYPHASSE.COM



COSMOPOLITAN

PREGUNTA DEL MES

¿Cómo vas a celebrar el 8M?



«Saldré el finde a brindar con las mujeres importantes de mi vida».



«Organizaré una comida en casa para todos mis amigos. Chicos incluidos, porque los hombres de mi vida también son feministas».



«Con el clásico de siempre: visitar una exposición de alguna mujer (este año toca la de Maruja Mallo) y quedar con las mujeres de la familia para regalarnos flores».

DIRECTORA
CECILIA MÚZQUIZ cmuzquiz@hearst.es @ceciliamuzquiz

DIRECTORA DIGITAL
AMAYA LACARRA alacarra@hearst.es @amayalacarra

REDACTORA JEFE
ANA M. JIMÉNEZ ajimenez@hearst.es

REDACTORA JEFE WEB
PAULA MIRANDA pmiranda@hearst.es

DIRECTORA DE ARTE
BELÉN GARCÍA-DUARTE bgarciaduarte@hearst.es

DIRECTORA DE BELLEZA
MARIANA PORTOCARRERO mportocarrero@hearst.es

DIRECTORA DE MODA
CARMEN MARTÍNEZ PITA cmpita@hearst.es

EDITORA GRÁFICA
BEATRIZ BARRIONUEVO bbarrionuevo@hearst.es

COMMUNITY MANAGER
NEREA ALHAJAS nalhajas@hearst.es

REDACTORAS WEB
MARIETA TAIBO (ACTUALIDAD) taibo@hearst.es

SILVIA LORENTE slorente@hearst.es

DISEÑO
HEARST Studio

COLABORADORES

Redacción: Rosa Alvares, Pacho G. Castilla, Paka Díaz, Lola Fernández, Berta de Miguel, Margarita Moon, Alejandra Muñoz, Lucía Núñez, Nerea Panicello, Laura G. de Rivera, Estefanía Ruilope, Lois Shearing, Kate Simmons, Hannah Smothers, Elena Santamaría, Belén Tabares, Esther G. Valero, Álvaro Alonso de la Fuente, Nerea Calvo, Cristina Cañedo, Paula Crespo, Isa Espín, Inés de la Fuente y Gema López (web), Marta Sánchez (producción), Christine Albano, Lis Engelhart, Rebecca Jane Hill, Sylvia Montoliu y Nuria Sánchez (realización). **Fotografía:** Adshule, Laurent Darmon, Dimitri66, Filo, Mike Garten, Hervás & Archer, Rebecca Jane Hill, Guillermo Jiménez, Chelsea Kyle, George Marks, Pablo Montilla, Juan Moyano, Astrid Obert, Danielle Occhiogrosso Daly, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Sibila and Pavel, Antonio Terrón, Robert Trachtenberg, Alexey Yaremko, Jess Ebsworth y Lana Brow (ilustración). **Documentación:** Pilar Sanz. Cesión de Derechos y Material Gráfico: Tel.: 917 28 89 95. documentación@hearst.es

«Me voy a regalar una escapada a alguna ciudad europea con mi hija. Londres, Roma o París... Cualquiera de las tres opciones es ideal para nuestro plan de sólo chicas».

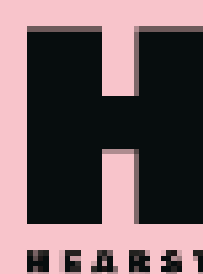


«Yendo a la manifestación con mis amigas. No hay mejor plan que este».



«Releeré alguno de los libros clásicos del feminismo: *Una habitación propia* de Virginia Woolf o *El segundo sexo* de Simone de Beauvoir. Lecturas muy necesarias».

EDITA



CONSEJERA DELEGADA **CRISTINA MARTÍN CONEJERO**

DIRECTORA EDITORIAL **BENEDETTA POLETTI**

DIRECTOR FINANCIERO Y DE OPERACIONES **JUAN MANUEL MARTÍN-MORENO**

DIRECTOR DE DESARROLLO DE MARCAS Y CONSUMIDORES **JOSÉ ÁNGEL MORALES**

DIRECTOR DE ASESORIA JURÍDICA **IGNACIO DÍAZ CORTÉS**

DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS **JOAQUÍN MILLÁN**

DIRECTORA CREATIVA **INMACULADA JIMÉNEZ**

DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL **CARLOS ALONSO**

DIRECTORA DE DESARROLLO DE NUEVO NEGOCIO **PALOMA GONZÁLEZ-BLANCH**

DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES **MANUEL POYATO**

DIRECTORA DE MARKETING **ANA PRIETO**

DIRECTORA DE COMUNICACIÓN **EVA CALLE**

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN **CARLOS BOHÚA**

DIRECTOR DE INFORMÁTICA **CARLOS AMORÓS**

DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN **CÉSAR PORTILLA**

DIRECTOR HEARST STUDIO **MIGUEL RUIZ-BRAVO**

PUBLICIDAD

DIRECTOR DE PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN **RUBÉN CORDERO**

DIRECTORA DE AD INTELLIGENCE & OPS **SANDRA PROSPERI**

DIRECTOR DE HEARSTMADE **LUIS QUINTANA**

DIRECTORA DE HEARSTLIVE **INÉS PÉREZ**

DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNACIONAL IMPORT **MARÍA MORUNO**

MADRID: C/AGUSTÍN DE FOXA, 4. MADRID 28036. TEL.: 917 287 000.

DIRECTORA COMERCIAL **AMPARO BASTIT**

DIRECTORA COMERCIAL **NORA RECIO**

DIRECTORA DE PUBLICIDAD **VANESA RUIZ-TAPIADOR**

COORDINADORA **SILVIA GARCÍA**

BARCELONA: C/ CONSELL DE CENT, 334-336. BARCELONA 08009. TEL.: 935 661 558.

DIRECTORA COMERCIAL BARCELONA **LUZ ROCA DE VIÑALS**

VALENCIA: **BÁRBARA SANCHÍS** TEL.: 650 82 94 19.

EDITA: HEARST ESPAÑA. AGUSTÍN DE FOXA, 4 MADRID 28036.

TEL.: 917 287 000 B-31008212

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENT **DEBI CHIRICHELLA**

PRESIDENT OF HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL **JONATHAN WRIGHT**

DEVELOPMENT SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR **KIM ST. CLAIR BODDEN**

EDITORIAL DIRECTOR/LUXURY BRANDS **CHLOE O'BRIEN**

INTERNATIONAL EDITIONS

AUSTRALIA, BULGARIA, CZECH REPUBLIC, FRANCE, GERMANY, HONG KONG, INDIA, INDONESIA, ITALY, KOREA, MEXICO, MIDDLE EAST, NETHERLANDS, PHILIPPINES, SLOVENIA, SPAIN, TAIWAN, TURKEY, UKRAINE, UNITED KINGDOM, UNITED STATES.



PEFC Certificado
El papel de
COSMOPOLITAN
proviene de bosques
gestionados de forma
sostenible y fuentes
controladas
www.pefc.es



ARI
Asociación de Revistas

FOTOS: GETTY.

Impresión: Rotocobrihl. Preimpresión: Hearst España. REDACCIÓN MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. Madrid 28036. Tel.: 917 287 000. Fax: 917 289 314. REDACCIÓN BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336. Barcelona 08009. Tel.: 934 308 005. SUSCRIPCIONES: Tel. 911 126 260. De lunes a viernes no festivos, de 09.00 a 15.00 h o en suscripciones@hearst.es. DISTRIBUCIÓN: Sociedad General de Librería (SGEL). Avda. Valdeparra, 29. Pol. Ind. Alcobendas. 28108 Alcobendas (Madrid). Tel.: 916 576 900. Precio (con regalo): 4,75 €. Canarias: 4,90 € (sin IVA) y Ceuta y Melilla: 4,75 € (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Precio Alemania 8,00 €, Andorra 3,95 €, Austria 6,50 €, Francia 6,50 €, Grecia 6,50 €, Holanda 7,00 €, UK 7,00 €, Italia 6,50 €, Portugal 4,90 €, Bélgica 6,50 €, Suiza 9,90 FS. Precio Pocket (con regalo de aceite Bio-Oil): 2,95 €. Canarias: 3,10 € (sin IVA) y Ceuta y Melilla: 2,95 € (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Precio Pocket (con regalo de libro): 3,50 €. Canarias: 3,65 € (sin IVA) y Ceuta y Melilla: 3,50 € (sin IVA), incluidos gastos de transporte.

COSMOPOLITAN CRUSH



'Born in Roma Purple Melancholia'

La firma lanza dos fragancias hechas para amantes de los aromas con un toque dulce. (165 €/100 ml).

IMPOSIBLE DE OLVIDAR... Valentino amplía su famosa familia *Born in Roma* con *Purple Melancholia*, que se presenta en dos propuestas de lo más seductoras: *Donna*, un *eau de parfum* para nosotras cuyas notas olfativas perduran en la memoria (acorde de ciruela, vainilla de Madagascar y osmanto, un arbusto cuyas flores huelen a melocotón); y *Uomo*, un *eau de toilette* para hombre elaborada con cardamomo, lavandín aromático, maderas ambaradas y coco. Ambas fragancias han sido concebidas para permanecer en la memoria. Su frasco tampoco deja indiferente y rinde tributo al Rockstud de la firma, su icónico patrón de tachuelas.

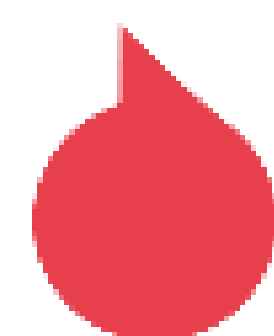
MÁS
INFORMACIÓN:





«Escribir es un acto de autodescubrimiento». Joan Didion

Escribe tu historia



«¿Cuál es el libro que te cambió la vida?», «¿En quién te inspiras para crear a tus personajes?», «¿Eres mapa o brújula a la hora de desarrollar tus tramas?». Estas son sólo algunas de las preguntas que las participantes de los Clubes de lectura de COSMOPOLITAN lanzan recurrentemente a las escritoras de sus novelas favoritas. A algunas de las asistentes se les saltan las lágrimas de la emoción cuando se acercan a sus autoras para pedirles que les firmen un ejemplar y casi todas miran su móvil hipnotizadas tras haberse hecho un *selfie* con ellas, testimonio de un momento único. Muchas aprovechan el cóctel tras la charla para hacerles un corrillo, estirar un poco más la conversación y pedirles esos *tips* que –quizás– les permitirán a ellas mismas convertirse también en futuras firmas de éxito. Pues bien,

como en esta redacción los deseos de nuestras lectoras son órdenes, hemos puesto en marcha el *Taller de escritura para historias de amor (im)perfectas*. Un curso *online* que cuenta con la colaboración profesional de la Escuela Cursiva (Penguin Random House Grupo Editorial) y que te enseñará a escribir tu propio manuscrito. ¿Lo mejor? Contará con la participación estelar de las auténticas maestras de la literatura romántica: Elisabet Benavent, Mercedes Ron, Violeta Reed, Rebeca Stones y Alba Zamora. ¿Es o no es esto una auténtica fantasía? Para nosotras, desde luego supone un sí rotundo. Y eso no es todo, aquella obra que destaque sobre las demás tiene la publicación asegurada. Presta atención, porque si hay un libro que de verdad puede cambiarte la vida, ese es el tuyo.

«Muchas asistentes aprovechan el cóctel para estirar la conversación y pedir a las autoras esos 'tips' que –quizás– les permitirán a ellas mismas convertirse en futuras firmas de éxito»

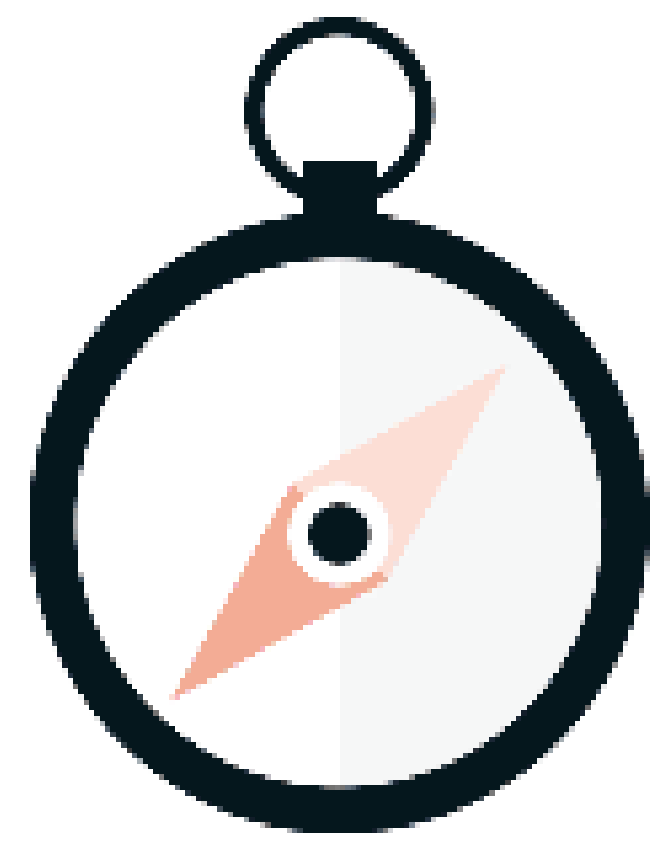
Trabaja en el mundo editorial



Si eres una auténtica fanática de los libros y te gustaría crecer profesionalmente en este sector, bucea por Parix.es. Se trata de una web impulsada por el Ministerio de Cultura y Deporte donde podrás hacer cursos gratuitos de dirección, gestión y producción editorial, autopublicación, marketing digital y muchísimos (e interesantísimos) verticales relacionados con la edición.

CECILIA MÚZQUIZ, Directora

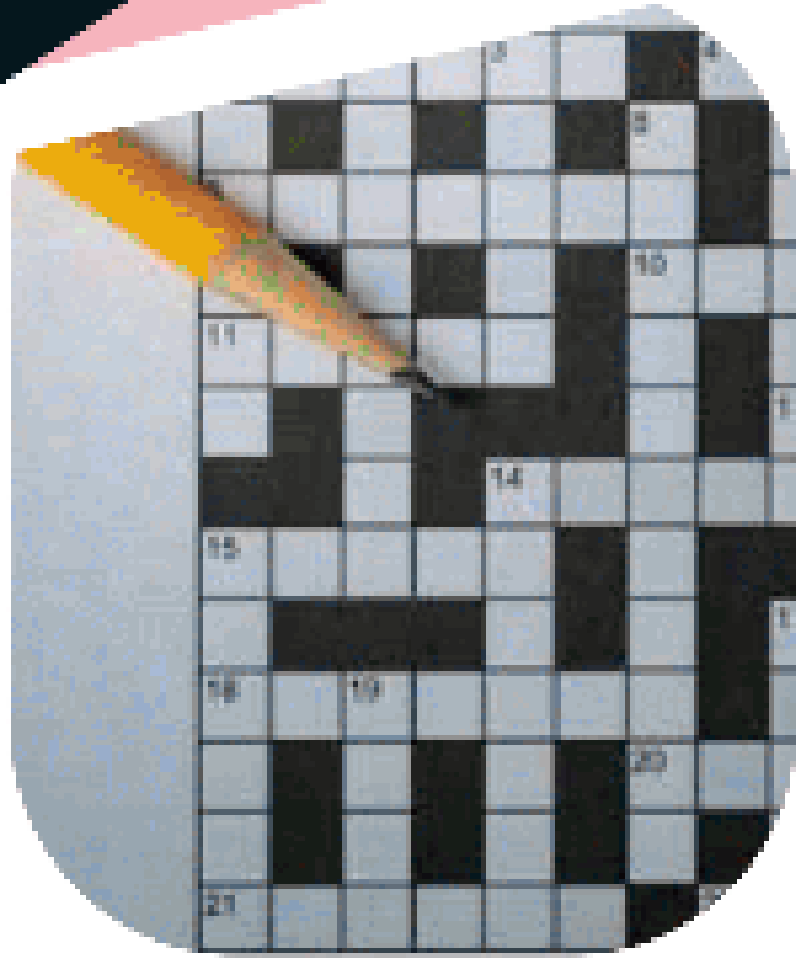
Sígueme en mi cuenta de Instagram
@CeciliaMuzquiz



La brújula

Orientate a las tendencias que marcan la dirección correcta

TE LLEVAN A BUEN PUERTO



Pasatiempos de siempre

La saturación de pantallas está provocando un auténtico *boom* por crucigramas, revistas impresas y tareas de costura de toda la vida. No es nostalgia: es descanso mental.

Después del café

El cóctel ligero para tomar después de comer es el *pousse-café*: va por capas y es la nueva manera sofisticada de triunfar en la sobremesa.



Manifestar en serio

La técnica se llama *scripting*: escribir lo que deseas, leerlo en voz alta varias veces y dejar que la emoción active tu cuerpo para lograr el objetivo.

Choque de color

Esta temporada querrás que los tonos más intensos choquen entre ellos. Es-cán-da-lo.



Efecto espacial

Si eres adicta al look neutro de las *clean girls*, toma nota. Los colores plateados arrasan en párpados, pestañas, labios o pómulos en múltiples texturas. A brillar, querida.



ESTE BARCO SE VA A PIQUE

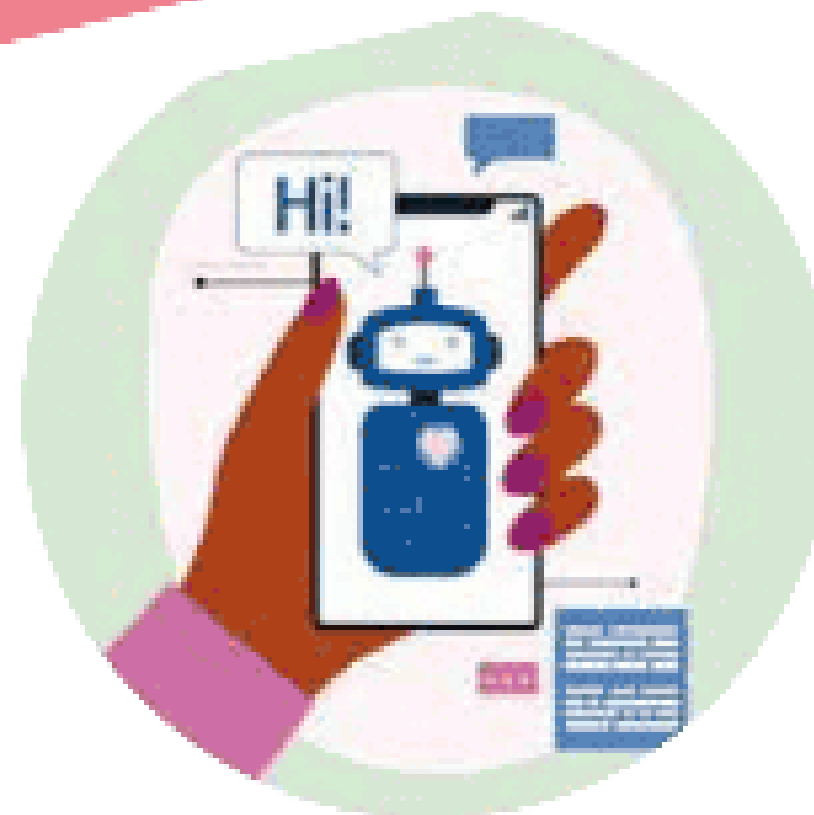


Pelo procesado

Las melenas clónicas, tratadas con alisados, tintes y mechas, ya no nos dicen nada. Luce con orgullo tu pelo al natural.

Contagio emocional

Los estados de ánimo se pegan. Tu pareja puede pasarte su estrés a través del tono de su voz o su postura corporal. Mucho cuidado.

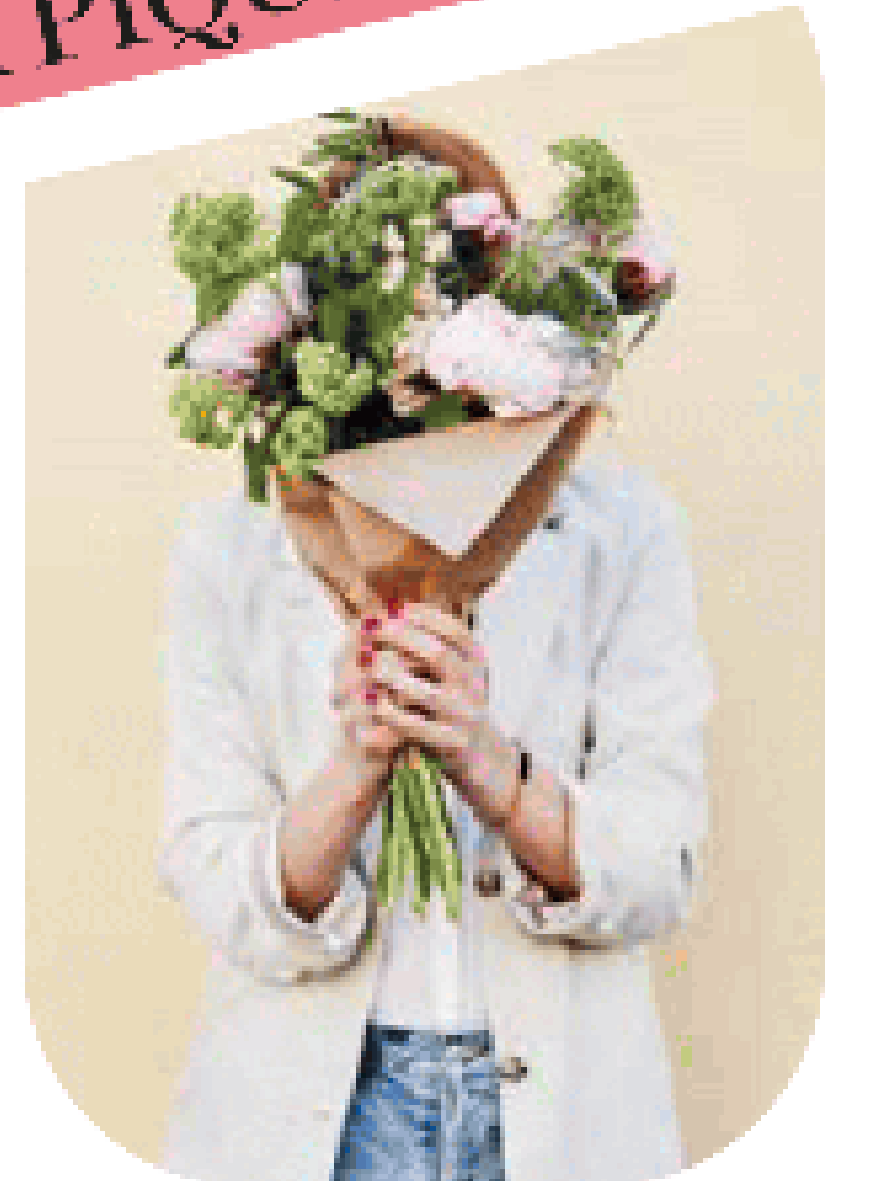


Saturación basura

También se llama *slopificación*: contenido masivo en redes de baja calidad y creado por IA. ¿Videos de animales que hacen cosas increíbles? Puro *slop*, cero dudas.

Tamaño brutal

Adiós a los *jeans* anchos. Di «hola» a esos con perneras generosas, pero ceñidos por la parte de arriba.



Novio atento en exceso

Detallista, caballeroso, paga la cuenta, es romántico y hace siempre lo que tú quieres. En TikTok proliferan, pero sentimos decirte que en la realidad no existen. Y son un aburrimiento. No creas todo lo que ves en redes.



I'm Not
Really an
Influencer

O.P.I.

Los nuevos OPIconos.

Tonos inspirados en los iconos que amas.

@OPI_SPAIN

WWW.OPI.COM



Likes

¿Qué está pasando? Te lo contamos todo

Visualiza

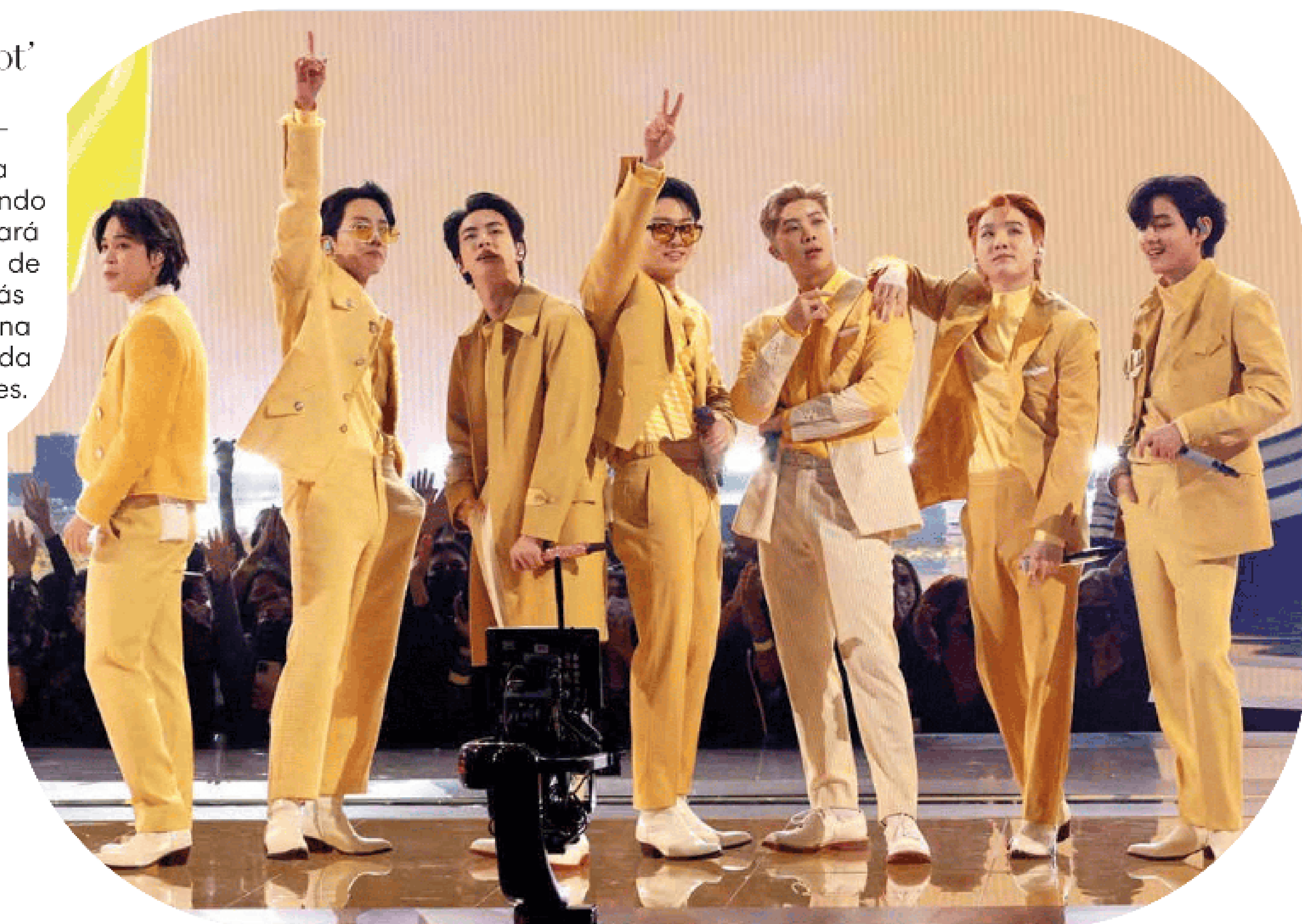
Si te apasionan la moda y el cine, el Moritz Feed Doc (el Festival Internacional de Cine y Moda de Barcelona) será tu plan ideal del 18 al 22 de marzo.

En él se rendirá homenaje a Reiner Holzemer, figura clave del cine de moda contemporáneo, a través de la proyección de sus documentales más destacados. ¡No te lo pierdas!

El regreso más 'hot'

BTS

La *ARMY* de la banda coreana ya está celebrando que el 20 de marzo llegará *Arirang*, el quinto álbum de su discografía, y además de forma inédita: con una edición especial por cada uno de sus componentes.

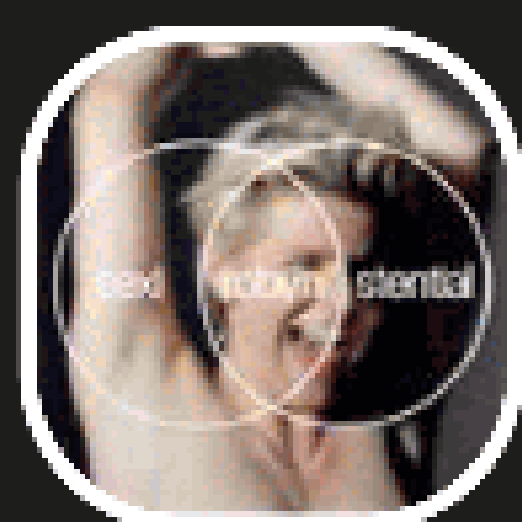


Últimos lanzamientos



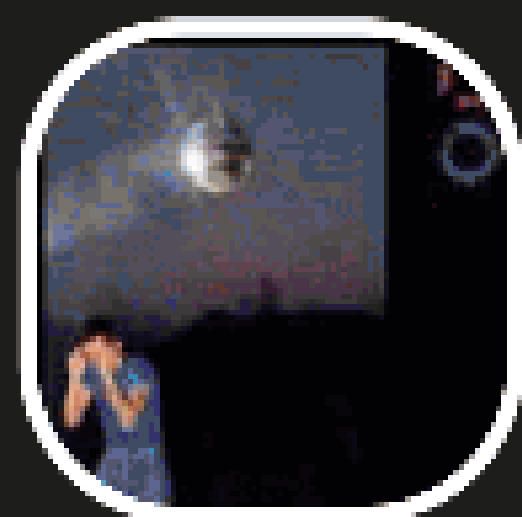
CHARLIE PUTH

Whatever's Clever! marcará el inicio de su nueva era.
6 de marzo.



ROBYN

Bajo el nombre de *Sexistential*, nos regalará nueve temas inéditos.
27 de marzo.



HARRY STYLES

Vuelve con *Kiss All The Time*. Disco, *Occasionally*.
6 de marzo.

Subiendo el volumen

Las novedades musicales de estos artistas serán las responsables del aumento de ritmo en estos próximos meses.

TEXTO: NEREA PANICELLO.

Ellas dan la nota

Los mejores eventos de marzo y abril tienen nombre de mujer.

Apunta las fechas de sus conciertos y lanzamientos, y no te pierdas ninguno.



ROSALÍA

El 30 de marzo dará el pistoletazo de salida a sus ocho *shows* confirmados en España (cuatro en Madrid y cuatro en Barcelona) de su anhelada gira *Lux*.



MELODY

Su camino con *Esa diva* llega a la línea de meta con un concierto único en el Palacio Vistalegre de Madrid el 28 de marzo. La cantante ha adelantado ¡que habrá sorpresas!

De la pasarela a la calle

Operación Triunfo

El fenómeno OT no terminó con su final: el 18 de abril iniciarán una gira que pasará por Bilbao y continuará todo el verano por doce ciudades más. Estamos muy preparadas para cantar *Latin Girl* o *Superestrella*.



El 'tour' antes del parón

Dani Fernández

Anota bien el 6 de marzo en tu agenda, porque será cuando el artista inicie sus actuaciones de *La Insurrección Tour*, programadas por España antes de su retirada temporal.



Antidepressants se titula el álbum que el grupo Suede presentará en España del 16 al 25 de marzo por diferentes salas del país. ¡Qué felicidad!

Paula Koops: «Mi último trabajo va a sonar más adulto»

Mientras prepara nuevo disco, la artista se embarca en otra gira con siete fechas cerradas.



Tu nuevo tour se llama *Los lugares donde no pudimos ir*. ¿Por qué?

Porque nos ha surgido la oportunidad de ir a tocar a ciudades a las que no habíamos ido, gracias a la iniciativa *Girando por salas* del INAEM (Instituto Nacional de las Artes Escénicas y de la Música).

¿Cuáles son esas ciudades?

Empezamos el 12 de marzo en Logroño, y pasaremos por Vitoria, Oviedo, Albacete, Mallorca, Valladolid y Almería.

¿Qué verán los fans de nuevo sobre el escenario?

Cada lugar será diferente. Habrá temas inéditos y canciones de etapas anteriores, como *Novia del*

año. Me gusta tanto estar encima del escenario que no podía esperar hasta 2027 para regresar.

Si ya tenías fecha planeada es que iba a haber nuevo proyecto.

¡Sí! *Barcelona*, que acaba de salir, es el *single* que da inicio a mi próxima era.

¿Cuándo podremos disfrutarla al completo?

El disco saldrá este año.

¿Hay algún 'spoiler' que puedas compartir?

Habrà mucha balada y sonará más adulto. Sobre todo he pensado mucho en mis fans. Quiero que estén muy presentes en esta etapa y que vean, como hacía antes, todo el proceso *behind the scenes*.

TEXTO: NEREA PANICELLO. FOTOS: PABLO MONTILLA/GETTY/D.R.



MEGHAN TRAINOR

El nuevo universo creado por la que entonaba *All About That Bass* abrirá sus puertas el 24 de abril con un disco muy divertido y juguetón, como lo adelanta ya su título: *Toy With Me*.



LEYRE MARTÍNEZ

Su nombre nos lo sabemos muy bien y por eso no nos perderemos una fecha de su *tour*, que estará hasta el 18 de abril recorriendo las salas de Bilbao, Lleida, Barcelona, Jàvea y Sevilla.



BAD GYAL

Parece que los éxitos de la cantante van de tres en tres: tiene triple cita en el Palau Sant Jordi de Barcelona, el 20, 21 y 22 de marzo, y en el Movistar Arena de Madrid el 11, 12 y 14 de abril.

Activa tus emociones

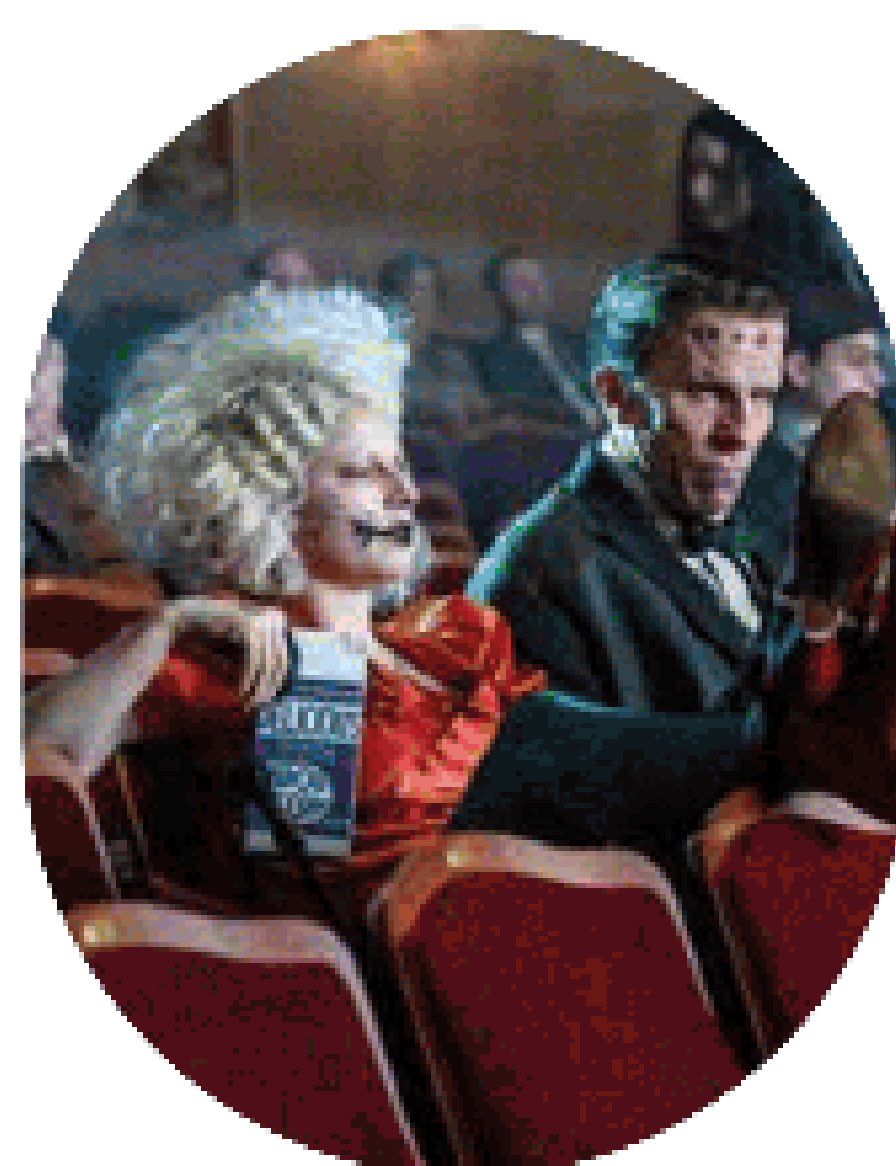
Estas tramas, que van de la realidad a la ficción, te harán vibrar en la butaca.

TEXTO: MARIETA TAIBO.



Michael
24 de abril

Jaafar Jackson interpreta a su tío en la cinta de Antoine Fuqua. De su mano recorreremos la vida de Michael Jackson desde sus inicios hasta consolidarse como una estrella.



¡La novia!
6 de marzo

Frenético *remake* de Maggie Gyllenhaal sobre *La novia de Frankenstein* en el que el monstruo tiene una compañera de aventuras. En su piel están Christian Bale y Jessie Buckley.



Amarga Navidad

Milena Smit vuelve a ser musa de Pedro Almodóvar en esta cinta que llega el 20 de marzo. Junto a ella están Bárbara Lennie, Victoria Luengo y Leonardo Sbaraglia, entre otros, dando vida a unos personajes cuya historia va paralela a la de un director de cine.



Boulevard
10 de abril

El fenómeno literario de Flor M. Salvador cobra vida gracias a Sonia Méndez. Este drama romántico, sobre una chica llena de sueños y un chaval complicado con un pasado doloroso, está protagonizado por Eve Ryan, Mikel Niso, Christian Checa y Ainara Helguera.



El diablo viste de Prada 2
30 de abril

La villana Miranda (Meryl Streep) tendrá que mantenerse firme sobre sus tacones para salvar su revista en la vuelta del clásico.

No te olvidaré
10 de abril

Las lectoras del libro de Colleen Hoover disfrutarán con la adaptación de este relato sobre una mujer que intenta rehacer su vida tras salir de la cárcel. Maika Monroe y Tyriq Withers son los protagonistas.



'DEWY RADIANCE'

De uso diario, lleva la innovadora tecnología GlutaGlow™, ácido hialurónico y niacinamida para conseguir una piel más radiante.

'FLAWLESS TONE'

Además de la tecnología GlutaGlow y ácido hialurónico, esta versión incluye glicerol nutritivo, unificando el tono de la piel.

'OVERNIGHT RADIANCE'

Compuesta por ácido hialurónico, colágeno hidrolizado, esta fórmula que actúa mientras duermes incorpora la tecnología GlutaGlow.



Luce tu glow

Si eres de las que temen el momento de hidratar tu piel tras la ducha porque las cremas untuosas no van contigo... ¡pásate al sérum corporal! Consigue luminosidad e hidratación inmediata.

Qué le pides a una loción corporal perfecta? Hidratación duradera, poder antioxidante y una textura ligera, que deje un *glow* especial en tu piel, como si de un sérum revitalizante se tratase... ¡Lo tienes! Las nuevas lociones corporales *Vaseline Gluta-Hya Serum Burst* son justo lo que estás buscando. Contienen ácido hialurónico y también GlutaGlow, un complejo que

estimula la producción natural de *glutathione*, y que es el resultado de la tecnología GAP (Glutathione Amino Precursor) desarrollada por Vaseline. El rendimiento antioxidante de sus ingredientes es 10 veces superior a la vitamina C*. La piel se fortalece frente a los radicales libres y recupera un aspecto más uniforme y luminoso en pocos días.

*Test in vitro. Los ingredientes antioxidantes de Gluta-Hya tienen un rendimiento antioxidante 10 veces más efectivo que la vitamina C.

Únete a la aventura

Desearás encadenar capítulos porque todo lo que verás te resultará fascinante.

TEXTO: MARIETA TAIBO.



Outlander

7 de marzo,
Movistar Plus+

Jamie y Claire regresan a casa y deben afrontar retos y enfrentarse a grandes dilemas. Además, los secretos familiares podrían dinamitar todo en el final de la serie.



Los testamentos

Abril,
Disney+

Tras *El cuento de la criada* llega la adaptación de otra obra de Margaret Atwood sobre la nueva generación de mujeres que vive bajo el yugo de Gilead.



El regreso de 'Euphoria'

Jacob Elordi y Zendaya vuelven a brillar en la nueva temporada de la serie de Sam Levinson que llega a HBO el 13 de abril. La fe y la redención son algunos de los temas de esta entrega en la que vamos a ver cómo están sus personajes tras acabar el instituto.



One Piece: Rumbo a la Grand Line

10 de marzo, Netflix

Luffy y sus inseparables los Sombrero de Paja emprenden un apasionante viaje hasta Grand Line para encontrar un valioso tesoro en esta segunda entrega. Por el camino, llegan a extravagantes islas y se enfrentan a los peores villanos del mar.

Las fans de Emily Cooper, protagonista de la serie *Emily in Paris*, desearán este bolso tan ideal inspirado en el coqueto personaje a la que seguro le encantaría su diseño.
Loungely
(75 €).



El joven Sherlock

4 de marzo, Prime Video

Hero Fiennes Tiffin se pone en la piel del famoso detective en esta versión de Guy Ritchie. En ella se muestran los orígenes del personaje creado por Arthur Conan Doyle al que no se le resiste ni un caso.



Walls

«Si mañana dejase el mundo de la música, que es lo único que se me da medianamente bien, creo que abriría un bar», dice. Síguelo en @wallssssss.

El chico COSMO

El cantante murciano arranca la gira de su nuevo álbum: 'El día que me olvides'.

En muy poco tiempo, Ginés Paredes —su apellido en inglés (Walls) es su nombre artístico— se ha consolidado como una de las voces más auténticas. Tras el lanzamiento de su último disco —para él, el más especial de su carrera—, sigue teniendo su sueño de la infancia bien claro: dedicarse a la música.

¿En qué consiste tu nuevo trabajo?

El día que me olvides habla desde una perspectiva pequeña sobre un mundo grande, y es una especie de despedida (que cada uno la enfoque a su manera).

En estos años has cambiado como artista.

¿Cuál ha sido tu mayor punto de inflexión?

Cuando dejé de hacer *freestyle*, porque lo fácil era seguir haciéndolo.

¿Es difícil destacar en la industria de la música?

Pienso que destacar consiste en hacer una canción en el momento exacto en que coincida con los sentimientos de un gran número de personas y sí, es difícil. Yo he tenido mucha suerte.

¿Has sufrido algún bloqueo creativo?

Sí, cada mes y medio pienso que se me han acabado las ideas para siempre (*risas*).

¿Cómo te gustaría que te recordaran?

Ojalá que como uno de los mejores compositores de este país.

¿Qué sueños laborales tienes por cumplir?

Llenar la Nueva Condomina en Murcia. ●

***Entrevista completa en cosmopolitan.com/es.**

Un florecer literario

Con el cambio de estación llegan historias de amor, misterio y superación que no te dejarán indiferente.

TEXTO: LUCÍA NÚÑEZ.

Tinta y sangre

Han Kang

La premio Nobel dibuja aquí a una protagonista que busca descubrir quién mató a su amiga pintora.

Random House
(21,75 €).



Una niña buena

Elisabet Benavent

Regresa la autora *best seller* de nuestro país con una historia que reivindica el amor propio y el séptimo arte.

Suma (21,75 €).



Martina y la isla

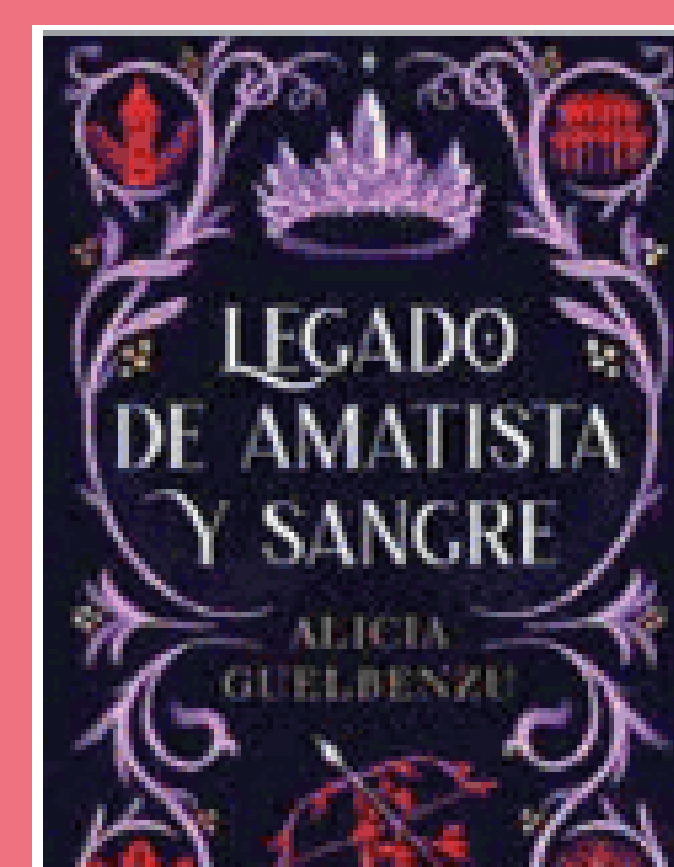
Jaume Pallardó

Esta novela gráfica te sumergirá en un viaje visual sobre el miedo al fracaso y las ansias de éxito.

Salamandra Graphics (25,60 €).

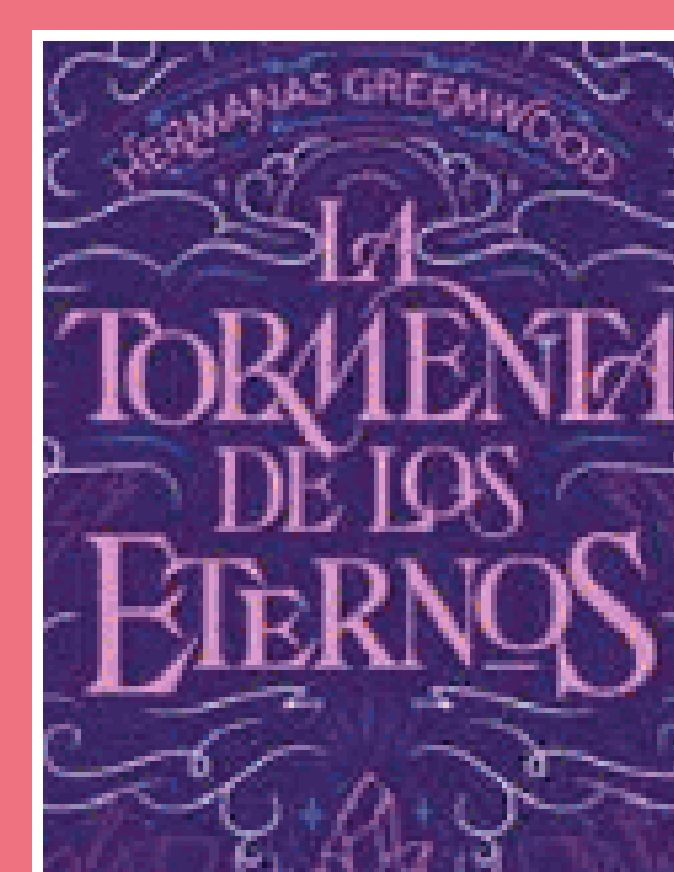
Una dosis de 'romantasy'

Dale una pizca de fantasía a tus romances favoritos.



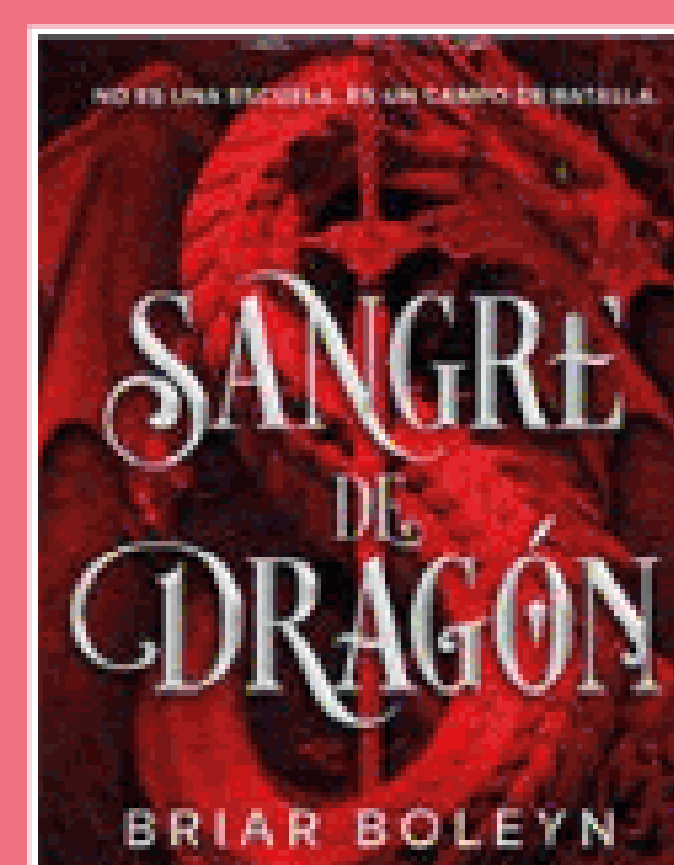
Legado de amatista y sangre

Una campesina con un pasado oculto, un rey sin trono y un destino inevitable. **Plaza & Janés** (21,75 €).



La tormenta de los eternos

La serie Orelia continúa su curso con un romance prohibido épico. **Planeta** (20,80 €).



Sangre de dragón

Esta mágica academia esconde un *enemies to lovers* en un universo de dragones y vampiros. **Planeta** (20,80 €).



La casa de sal

Raquel Brune

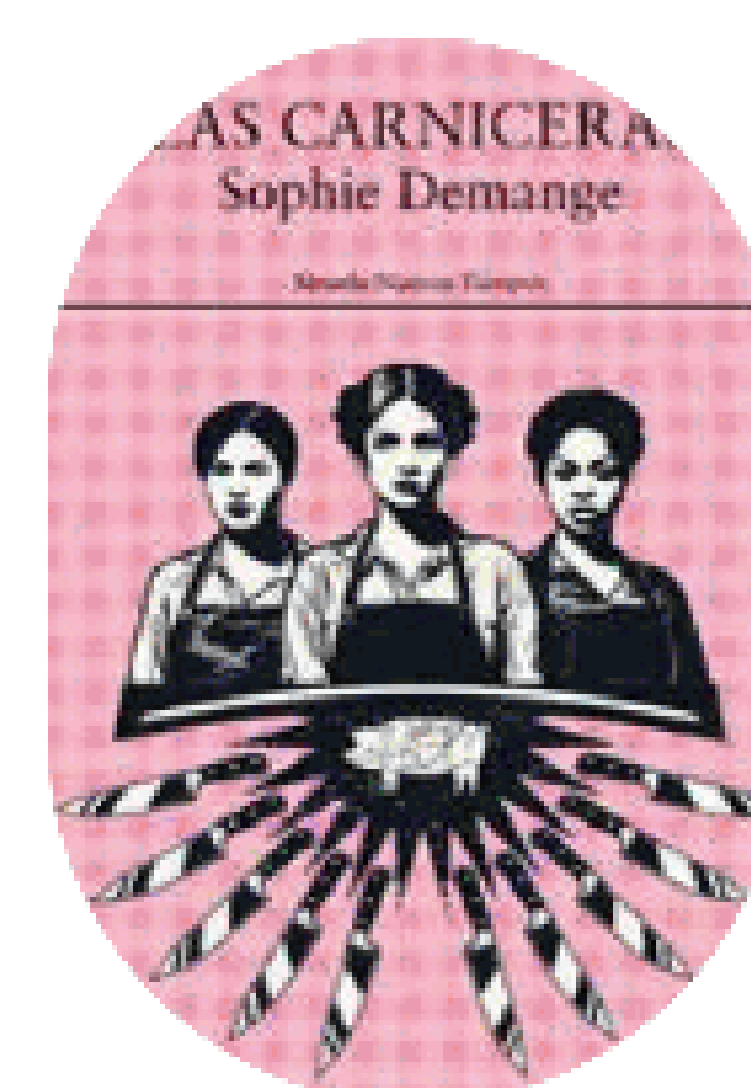
Si te gustó *La asistente*, esta es tu lectura. Una joven sirvienta, una familia poderosa y muchos misterios sin resolver. **Grijalbo** (22,70 €).



La última fiesta

Guillermo Estiballes

Únete a la investigación del inspector Mateo, tan laberíntica como escalofriante. Te dejará sin aliento. **Roca** (21,75 €).



Las carniceras

Sophie Demange

Una oda a la sororidad a través de un relato salvaje y lleno de fragilidad que denuncia la violencia de género. **Siruela** (18,95 €).

REBECA STONES

«Plasmo mis vivencias en mis personajes»

Con 25 años, ha publicado ocho obras. Así es la escritora de la 'gen Z'.

Rebeca Stones (Vigo, 2000) estaba en una clase de matemáticas cuando se le ocurrió la idea de su primera novela: un *thriller* que tituló *Timantti* y se convirtió en un *best seller*. «Recuerdo filas de fans esperando mi firma», confiesa aún sorprendida. Tenía sólo 16 años y ya estaba cumpliendo sus sueños: presentó *JaJa Show* (un programa de Disney Channel), protagonizó dos series (*El sabor de las margaritas* y *Dalia, a modista*) y alcanzó millones de visualizaciones en sus vídeos de YouTube. Hoy tiene más de setecientos mil seguidores en su perfil de Instagram y, centrada en la literatura, ha publicado siete libros más: *Ocho*, *Sinergia*, *Sotavento*, *Ingobernable*, *Insaciable*, *Caracola* y, el último, *Amar sin escalas*.

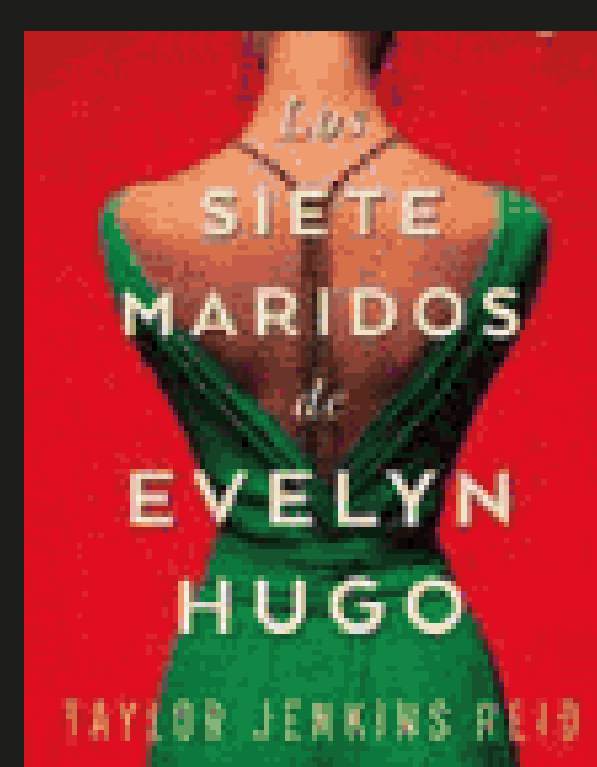
¿Qué te hubiera gustado saber cuando empezaste?

Que la gente te quita valor por ser joven y mujer. Me comían la cabeza con que no podía escribir con 16 años, pero cuanto antes empieces, mejor serás.

¿Qué tienen tus libros?

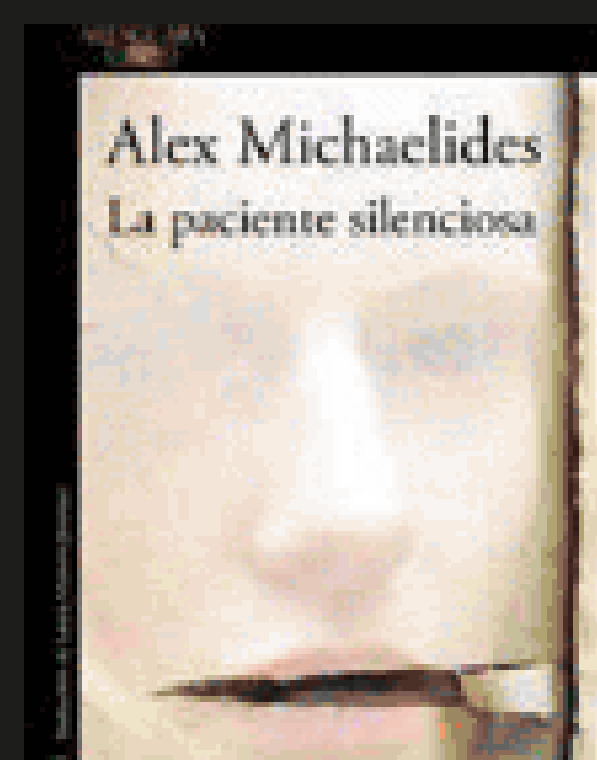
Sé que no escribo Premios Planeta. Hago literatura

Sus lecturas favoritas



Los siete maridos de...

«Me emocionó y me sorprendió mucho el final».



La paciente silenciosa

«Un *thriller* que mezcla misterio y psicología».

«En este sector mucha gente te quita valor por ser mujer y joven»



Traje rosa, **Michael Kors Collection**. Camisa, **Zara**. Corbata, **Mirto**. Pendientes, **Parfois**. Anillo, **Pandora**.

¿Hay algo de ti en tus personajes?

Sí, mis vivencias, pero también las de mi entorno. Ahora estoy centrada en un nuevo libro que toma su inspiración en las anécdotas de una buena amiga que trabajó en el circo.

Acabas de lanzar una edición especial de *Timantti*, ¿cómo es?

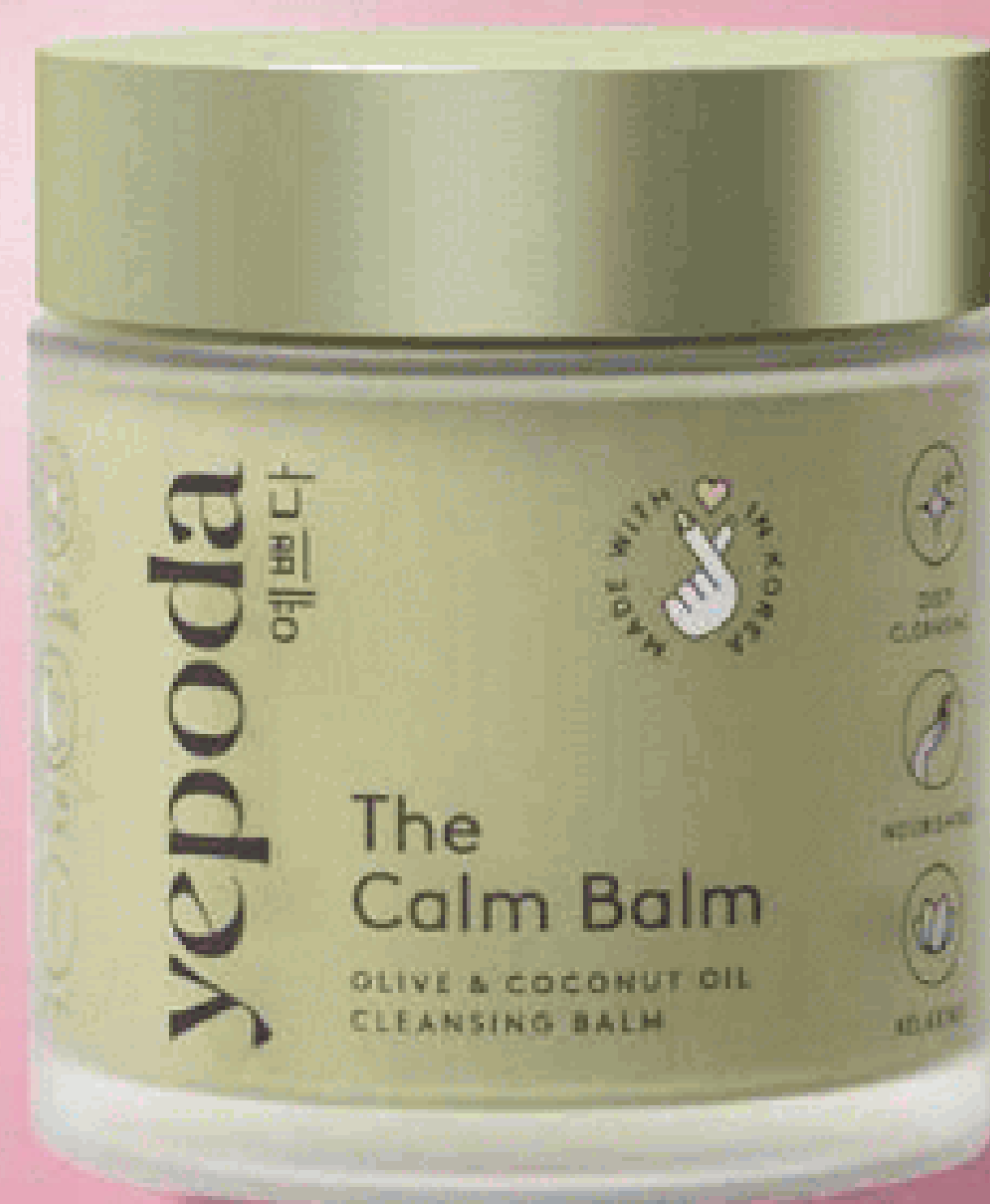
Va firmada digitalmente. En los agradecimientos hago un guiño a las fans. Es de tapa dura, un poco más grande y tiene una portada con brillo espectacular. ●

juvenil, que es importante porque crea a los lectores del mañana. Resulta un refugio cuando acabas el colegio y estás harta de leer obras como el *Quijote* y el *Mío Cid*, que no te gustan porque no son libros para adolescentes. Mi éxito demuestra que los jóvenes leen muchísimo y mantienen vivo el mundo editorial.

¿Qué temática le gusta más a tus lectoras?

Las historias románticas. Y si son *spicy*, mucho mejor.

Un 'tip' para tu rutina coreana: practicar el 'layering' y aplicar capas finas de producto mejora la absorción



**'YEPODA
THE CALM BALM'**

Ideal para el primer paso de la doble limpieza, este bálsamo limpiador de aceite de oliva y coco es capaz de eliminar el maquillaje más potente. Además, nutre y calma hasta las pieles más sensibles.

La belleza que viene de Asia

Directamente llegados de Corea y Japón, estos productos de 'skincare' de Sephora lo tienen todo para triunfar: activos de alta calidad, fórmulas innovadoras, texturas de última generación y un precio más que asequible. Por algo son virales...

A quién no le apasiona la cosmética asiática y los productos de cuidado de la piel? Sus fórmulas con ingredientes naturales y veganos, la innovación de las marcas a la hora de desarrollar formatos y texturas... ¡Hasta nos encantan el *packaging* y los envases! Desde que la *K-beauty* llegó a Sephora para traernos las rutinas más deseadas en *skincare*, no hemos parado de disfrutar a la hora de cuidarnos. Todas estas propuestas tan interesantes, de firmas como Yepoda, Aestura, Glow Recipe, Tatcha o Laneige, sólo están disponibles en Sephora. Un éxito.

**'LANEIGE
WATER BANK'**

¿Necesitas más luz para tu rostro? Consigue una *glass skin* con este sérum de uso diario que refuerza la hidratación y mejora la luminosidad de tu piel.



'TATCHA. THE DEWY SKIN CREAM'

Esta crema con ácido hialurónico aporta brillo y deja la piel luminosa e hidratada. Lleva algas rojas ricas en péptidos para rellenar las líneas de expresión.

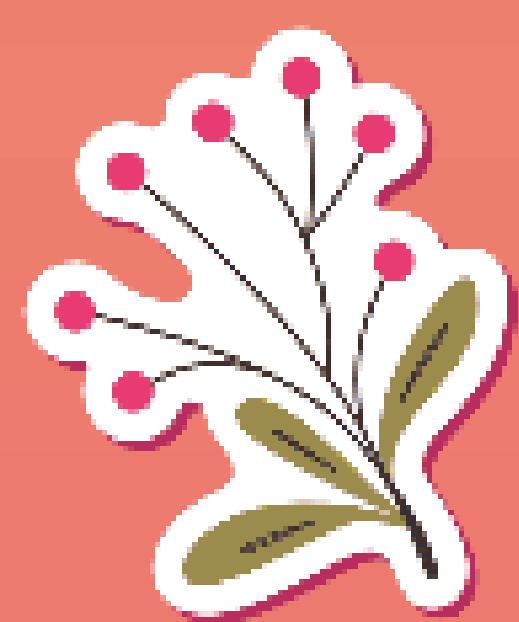


'Rutinas que le van a encantar a tu piel'

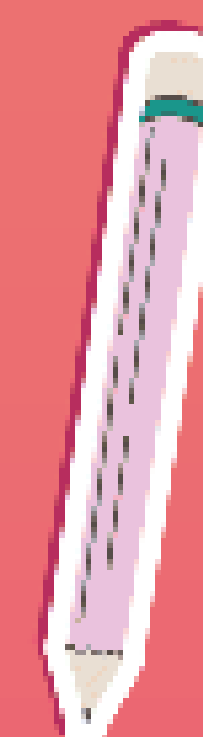
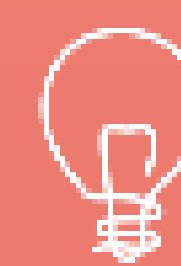


'AESTURA LÍNEA ATOBARRIER 365'

Especialmente formulada para reforzar la barrera cutánea de la piel seca y sensible, esta línea incluye un limpiador suave en espuma, una crema de gran poder hidratante y un sérum ligero con Cera-HA.



Taller de escritura para historias de amor (im)perfectas



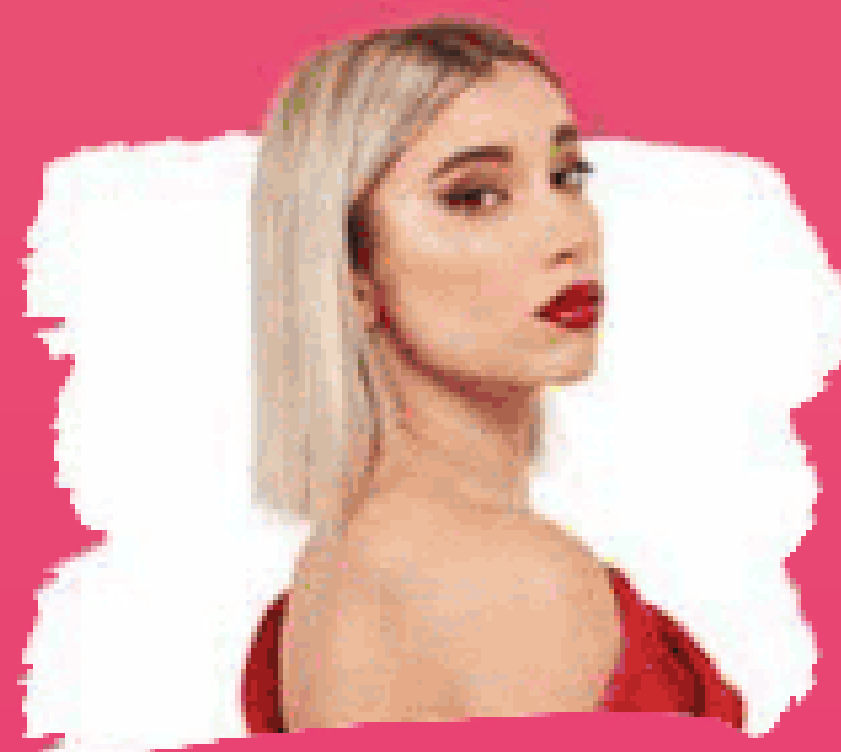
Elisabet Benavent



Mercedes Ron



Violeta Reed



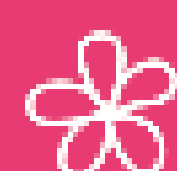
Rebeca Stones



Alba Zamora



tutora
Cristina Mestre



Cursiva

COSMOPOLITAN



Penguin
Random House
Grupo Editorial



COSMOPOLITAN cumple tu sueño de ser escritora

Si te gusta escribir y te tienta la idea de publicar una novela pero no sabes por dónde empezar, en COSMOPOLITAN podemos echarte una mano. Y es que nos hemos aliado con Cursiva (la escuela literaria de Penguin Random House Grupo Editorial) para crear el curso perfecto. Apúntate al *Taller de escritura para historias de amor (im)perfectas* y te darán clase cinco de las autoras referentes de la literatura romántica actual: Elisabet Benavent, Mercedes Ron, Violeta Reed, Rebeca Stones y Alba Zamora. De entre todos los proyectos presentados durante la formación, uno llegará a las librerías.

Más info en: cursiva.com/tematicas/escritura/taller-escritura-historias-amor-cosmopolitan.

The look

Lo importante está en el exterior



Recuerda

Esta temporada, la nostalgia por los años 2000 nos trae de vuelta iconos Y2K como la *tote bag* vaquera. Este diseño de Levi's con un bolsillo exterior (39 €) se inspira en los icónicos *jeans* de la marca y tiene el tamaño perfecto para llevar tu portátil. Es ideal si quieres apostar por el *total denim* o darle un punto urbano a tus *looks* sofisticados. Está disponible en varios colores y también en versión mini.

Colorimetría

Tiñe tus estilismos con la paleta cromática que marca tendencia.

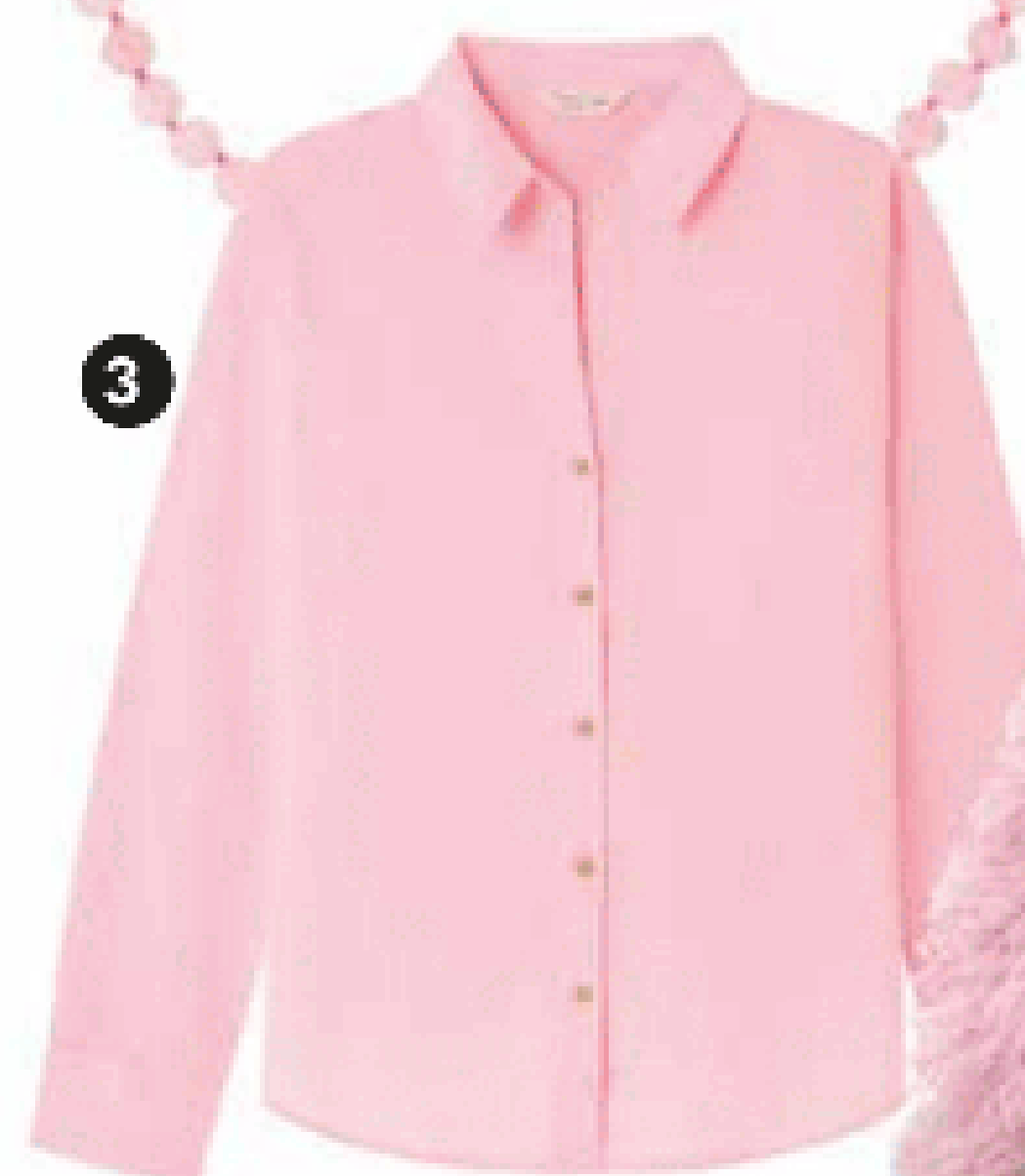
TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA.



@zitadhauteville



@edielibertyrose



Delicadeza ultrachic

Es muy elegante el contraste del rosa con prendas típicamente masculinas: una camisa lisa, un traje de americana y pantalón de pinzas... También aporta un toque muy amoroso a las piezas cozy, como una chaqueta de punto, una sudadera, un bolso de pelo o unas zapatillas.

Un traje en este tono soluciona tus looks de oficina en primavera.



- 1. Cazadora, **Scalpers** (99,99 €).
- 2. Collar, **Bijou Brigitte** (14,95 €).
- 3. Camisa, **Springfield** (29,99 €).
- 4. Bolso de pelo, **Tous** (139 €).
- 5. Cárdigan, **Levi's** (65 €).
- 6. Pantalón de pinzas, **Arket** (129 €).
- 7. Zapatillas 'Hotshot', **Skechers** (65 €).

Rosa empolvado

Entre el chicle y el *nude*, está el *blush*: su versión más apagada es apta incluso para quienes odian lo cursi.

@darjabarannik



Rojo pulido

Es el color de moda (palabra de Chanel) y una declaración de intenciones: irradia la seguridad de alguien que no teme ser vista.



@ninasandbech

De más a menos

El jersey rojo atado a la cintura que lleva meses dominando el *street style* ha evolucionado en otras prendas de punto como un cárdigan con cremallera, una minifalda...

Aunque si prefieres añadir sólo un discreto *red touch* a tu estilismo, hazlo con un bolso o unos zapatos de tacón.

@vicmontanari



@wchenhuijia



Las gorras con mensaje dominarán el *street style*.



1. Mono, Escorpión (350 €).
2. Pulsera, UNOde50 (49 €).
3. Chaqueta de punto, Uniqlo (49,90 €).
4. Gorra, Thinking Mu (39,90 €).
5. Bolso, Moschino (1.150 €).
6. Falda, Mango (29,99 €).
7. Zapatos, Ferragamo.

Amarillo mantequilla

Romántico y sereno, si este color se pudiese oler, tendría un aroma a tostadas recién hechas en un día soleado. Es pura calidez.



@oliviawilde

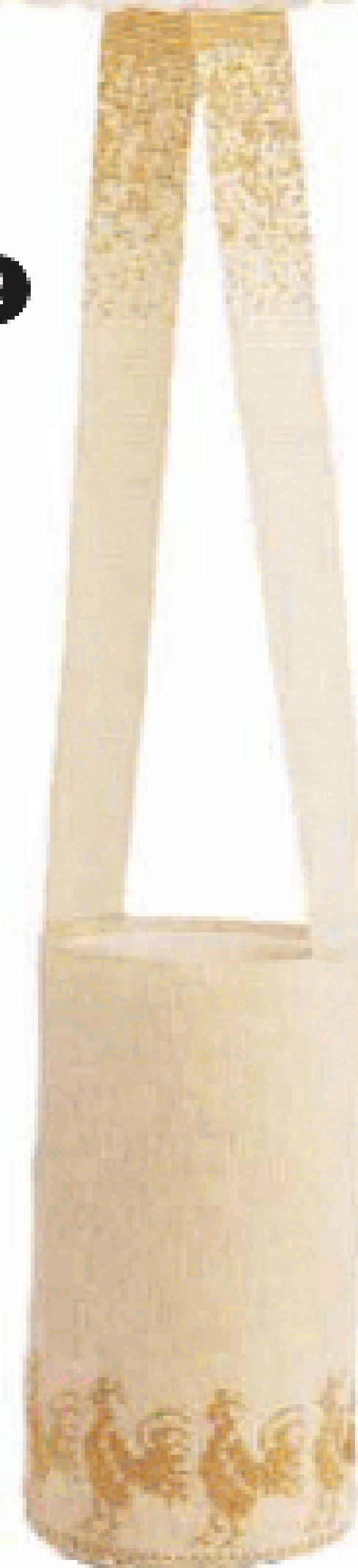
Lujo cálido

Tus prendas boho se tiñen de este tono vainilla: ponte una camisa de volantes con un vaquero, un vestido mini de lino con tacones o un jersey de punto fino con una falda larga. También lucen mucho las joyas plateadas con piedras amarillas que aportan un punto de luz a tus outfits.

1



2

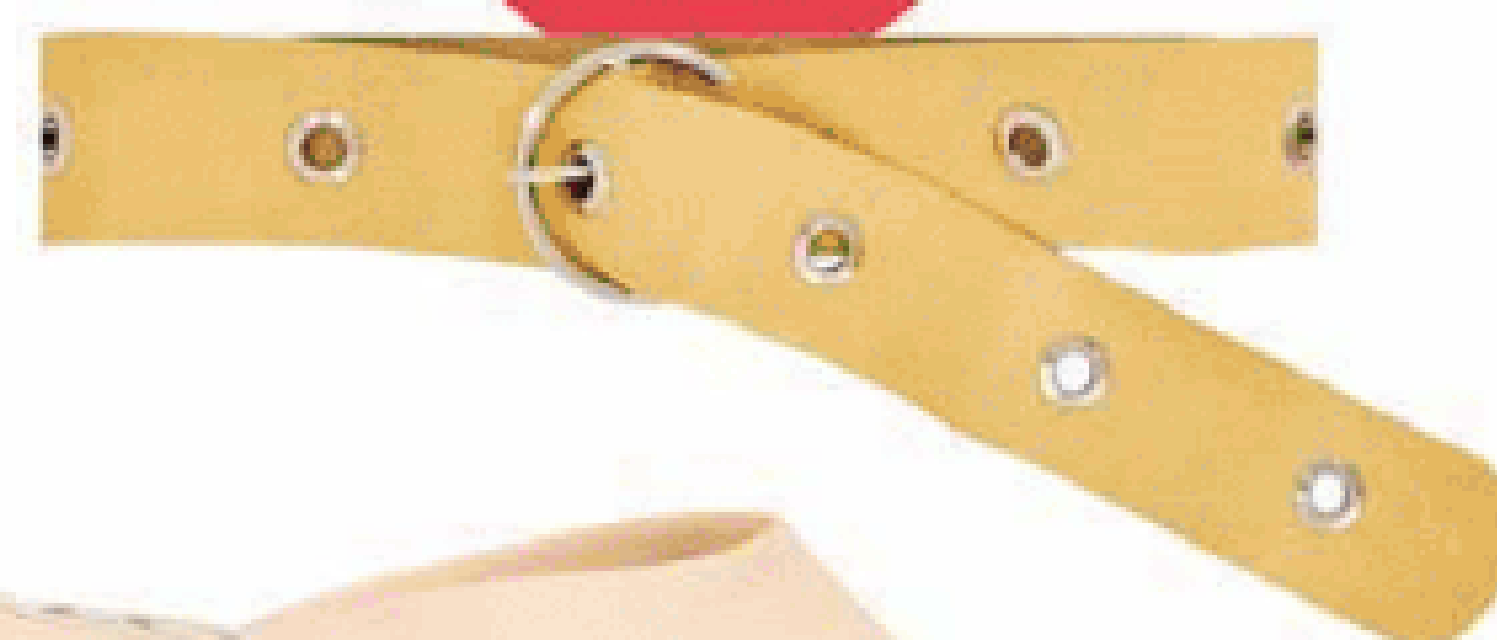


3



Tus pantalones de tiro bajo quedan genial con un cinturón ancho.

4



5



- 1. Vestido, **Soeur** (225 €).
- 2. Bolso, **Like a Bird** (390 €).
- 3. Blusa boho, **& Other Stories** (99 €).
- 4. Cinturón, **Susmie's** (70 €).
- 5. Mules, **Loewe** (800 €).
- 6. Jersey, **Cos** (89 €).
- 7. Colgante, **Simuero** (160 €).

6



7



Azul hielo

Si siempre vas de gris en invierno, este sofisticado *baby blue* será tu color en primavera. Es neutro, minimalista y fresco.



@chiaraking

Textura etérea

Juega con los tejidos: desde blusas, faldas o vestidos de tul vaporoso hasta jerséis y cárdigans de punto soft. También el *denim* se rinde a este tono en forma de vaqueros muy claritos y sutilmente desgastados. En accesorios, la discreción es su virtud: combinan con todo.



- 1. Blusa, Zara (22,95 €).
- 2. Short abombado, Maje (195 €).
- 3. Jersey, Mango (29,99 €).
- 4. Anillo, Aristocrazy (199 €).
- 5. Jeans, C&A (29,99 €).
- 6. Bolso mini, Louis Vuitton (1.800 €).
- 7. Zapatillas, Giuseppe (79,95 €).



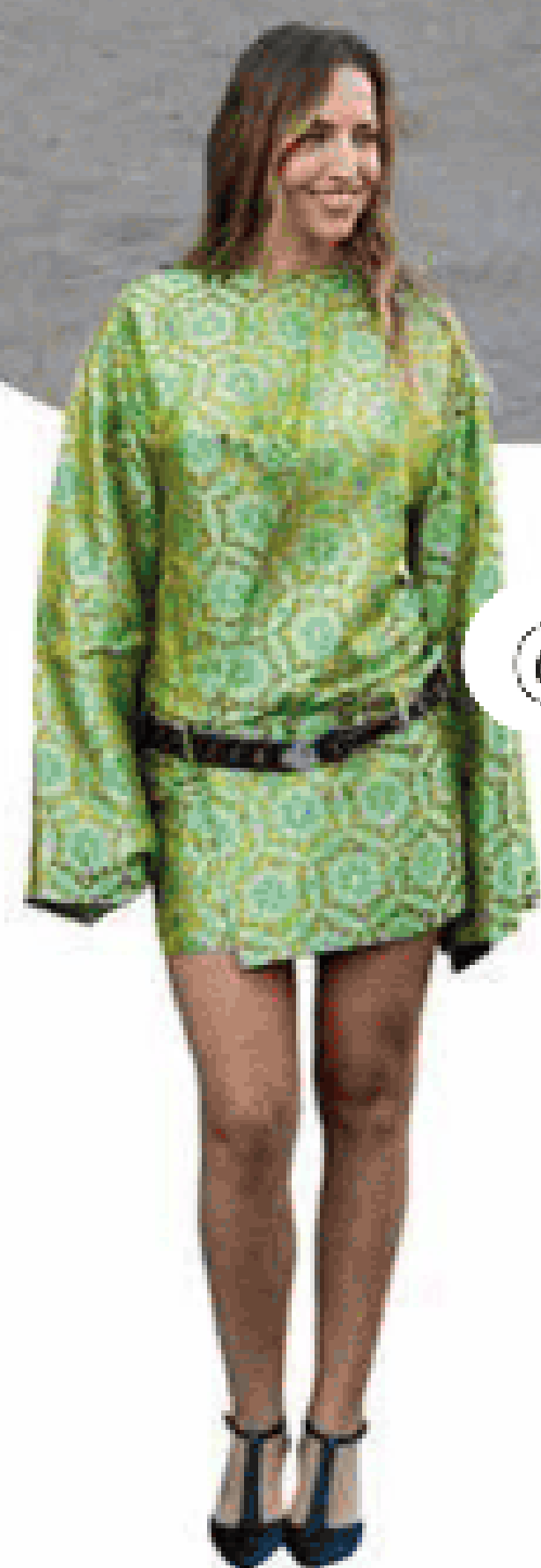
@leonorborgesrn



@maria_bernad

Verde lima

Incluso Prada ha caído rendida ante este tono ácido y fluorescente que también puede ser elegante. Aporta energía, optimismo y juventud.



@carla_ginola



Frescura radical

Si tienes una boda de día esta primavera, puedes optar por una falda midi en este color combinada con tonos tierra.

Para que te acompañe en tu rutina, opta por básicos que puedas mezclar con *denim*, como una camisa o un polo. O llévalo en pequeñas dosis, como unas zapatillas originales.



Ponte un vestido corto con una camisa XXL blanca abierta.

1. Jersey tipo polo, **Zara** (25,95 €).
2. Zapatillas, **Onitsuka Tiger** (160 €).
3. Camisa, **Pinko** (175 €).
4. Vestido, **H&M** (34,99 €).
5. Gafas de sol, **Tiwi** (85 €).
6. Anillo, **Swarovski** (129 €).
7. Bolso, **Maje** (375 €).

Lila ahumado

Prepárate para el *boom* de la gama púrpura. Dentro de ella, este tono lavanda tiene algo espiritual, pero también es sexy y cañero.



@tessavmontfoort



@katushalobanova



7

▽
Magnetismo moderno
Con un aire *boho* romántico muy primaveral, el malva suave se cuela en los vestidos y blusas de flores. También aparece en prendas lenceras, con satén y encajes, aportando un giro naif a looks más rockeros. Hasta los lunares se suman a este tono que lo envuelve todo de misterio.

-
- 1
-
- 2
-
- 3
-
- 4
-
- 5
-
- 6
-
- 7
- Un bolso lila le dará un punto sutil de color a tus outfits grises.
- 1. Vestido, **Southern Cotton** (en El Corte Inglés).
 - 2. Gafas de sol, **Miu Miu** (470 €).
 - 3. Cárdigan, **Pull&Bear** (25,99 €).
 - 4. Pantalón de seda, **La Veste** (626 €).
 - 5. Pendientes, **Alhaja Cult Store** (89 €).
 - 6. Bolso, **Bakari** (380 €).
 - 7. Sandalias de brillos, **Alma en Pena** (en El Corte Inglés, 125 €).

the look

Vístete con inteligencia (artificial)

Reorganiza tu
armario y crea
tus nuevos
'looks' gracias
a las mejores
aplicaciones de
moda con IA.

TEXTO: BERTA DE MIGUEL.





Whering

Es como ver, literalmente, tu armario en el móvil. Una vez digitalizas las prendas que tienes, la aplicación te ayuda a armar y planificar tus estilismos. Además, muestra estadísticas de uso, por si te apetece limpiar la colección de ropa que ya no te pones y realizar compras más conscientes.



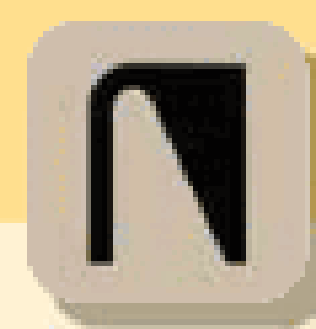
Style DNA

¿Alguna vez has deseado tener un estilista personal? Entonces, esta es tu *app*. A partir de un *selfie*, analiza con IA tu tono de piel, tu tipo de cuerpo y tu colorimetría para potenciar tus *outfits*. También te da opciones de *shopping* y te ayuda a combinar tus nuevos fichajes con lo que ya tienes.



Acloset

Esta plataforma te recomienda *looks* en función del clima y la ocasión. Sólo tienes que subir fotos de tus prendas (o importarlas desde tus compras *online*) y su IA las identifica y ordena. ¿Lo más interesante? Puedes vender la ropa que ya no te pones o comprar la de otras usuarias. Muy útil.



Indyx

¿Necesitas inspiración? Esta herramienta no sólo etiqueta tu ropa y guarda tus combinaciones preferidas, también te permite compartirlas o guardar estilismos que te gusten de otras personas. Además, analiza los colores y siluetas que predominan en tu vestidor.



Cladwell

Simplicidad y eficiencia: a veces, eso es lo único que necesita un armario para ser perfecto. El objetivo de esta aplicación es ayudarte a crear una colección cápsula con esenciales versátiles que combinen entre sí —tienes varias plantillas personalizables—, de manera que puedas lograr muchas propuestas con pocas prendas.

La escena se repite cada mañana: «No sé qué ponerme», te dices frente a un armario abarrotado de vaqueros de todos los tipos, jerséis de punto, vestidos atemporales y una colección de zapatos infinita. Tranquila, no te falta ropa: simplemente, no sabes por dónde empezar. De media, pasamos entre 15 y 17 minutos diarios pensando nuestro *look*, un tiempo muy valioso que, a partir de ahora, podemos reducir a golpe de clic. La clave está en conocerte, aceptarte y construir una buena colección de esenciales que realmente encajen con tu estilo. Piénsalo, ¿cuántos diseños tienes aún sin estrenar? Según Style DNA —una aplicación de estilismo personal apoyada en la inteligencia artificial—, de promedio, las personas adquieren 43 prendas al año, de las cuales el 20% nunca se usa. Hoy existen *apps* que, a través de la IA, te permiten digitalizar tu vestidor, comprar mejor, crear combinaciones infalibles y planificar *outfits* para el día a día, ahorrándote así tiempo y estrés. Estas son las favoritas de las expertas en moda. ¿Las conoces?

Microtendencias

Tras una oleada de cambios en la dirección creativa de muchas firmas, por fin ponemos en práctica lo visto en los desfiles de primavera-verano.

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA.



Chanel

Bóxer a la vista

Cuando creíamos que el *culotte* a la vista ya estaba pasado, va Matthieu Blazy y lo combina con sus *looks* más elegantes: sobresale bajo una falda larga o un traje.

Dolce&Gabbana



Bóxer,
Sandro (165 €).



Miu Miu



Vestido,
Thinking Mu
(160 €).

Delantal

El típico mandil de abuelita se transforma en un peculiar vestido. Puedes optar por una versión *light*.

Manga farol XL

El auge de la estética renacentista trae de vuelta los puños con volantes extralargos que cubren casi toda la mano.



Zimmermann

Gafas redondas

Tras unos años de furor por las líneas rectangulares y ovaladas, volvemos a las monturas redondas con diseños minimalistas y ligeros.



Gafas,
Mó
(49 €).



Celine



Dior



Falda,
Stradivarius
(22,99 €).

Mini vaquera

Algo sencillo que podemos copiar del esperadísimo debut de Jonathan Anderson en Dior es la minifalda *denim* con camisas sofisticadas.

'Jeans' coloridos

Tus vaqueros se tiñen de colores vivos y ácidos. Elige un diseño de tiro alto y añade un cinturón tipo fajín en un tono que contraste.



Rojo, **Parfois**
(35,99 €).



Amarillo,
Yerse
(99 €).

Chloé



Loewe



'Clutch'

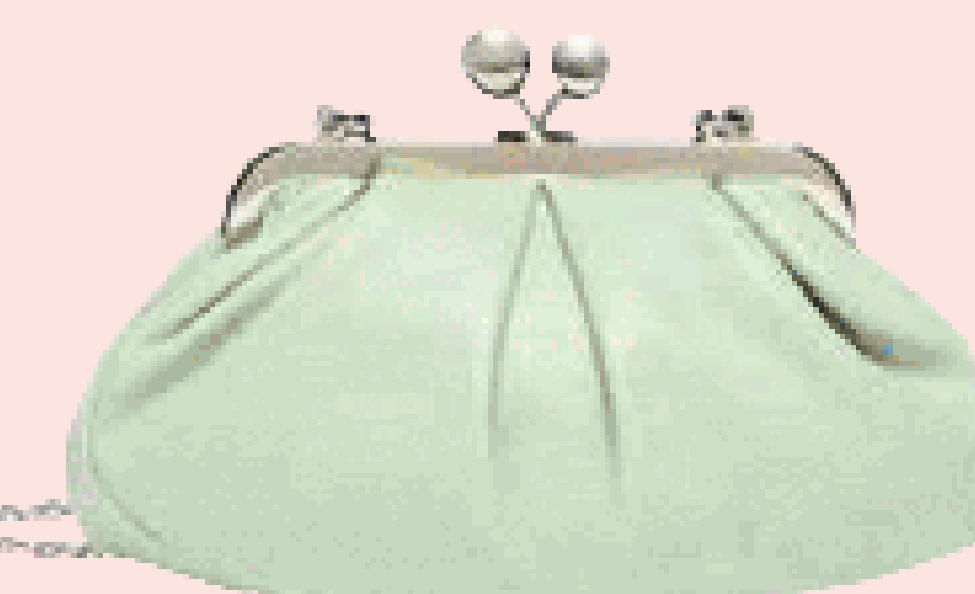
El minibolso asociado a las bodas sale a la calle de la forma más cool: con diseños escultóricos que parecen sacados de un museo de arte moderno.



De piel,
Cult Gaia
(695 €).



Metálico,
Parfois (25,99 €).



Mint,
Weekend Max Mara (275 €).



Estilo náutico,
Maje
(275 €).

Multicolor,
Camper (175 €).



De ante,
Birkenstock
(170 €).

Con borlas,
Miu Miu
(810 €).



Tod's



Mocasines destalonados

La fusión perfecta entre unos *loafers* y unos *mules*: así son los zapatos clásicos que te calzarás durante el entretiempo. Se llevan de ante, cuero... y con detalles divertidos como borlas o abalorios. Póntelos con unos bonitos calcetines altos.



Zapatillas blancas,
Adidas (110 €).



Gafas de sol, **Nike**
(99,99 €).

Una primavera en clave fit

No hay mejor motivación para entrenar que estrenar un buen 'look'. Aquí tus imprescindibles deportivos.

TEXTO: BERTA DE MIGUEL.

Leggings de algodón,
Tezenis (8,99 €).



Chaleco con bolsillos,
Primark (16 €).



Sudadera oversize,
C&A (29,99 €).

Top de cuadros,
Dash and stars
(32,99 €).



Mallas ciclistas,
Etam (29,99 €).



Zapatillas pastel,
Skechers (115 €).



Top
fruncido,
S'more
(48 €).

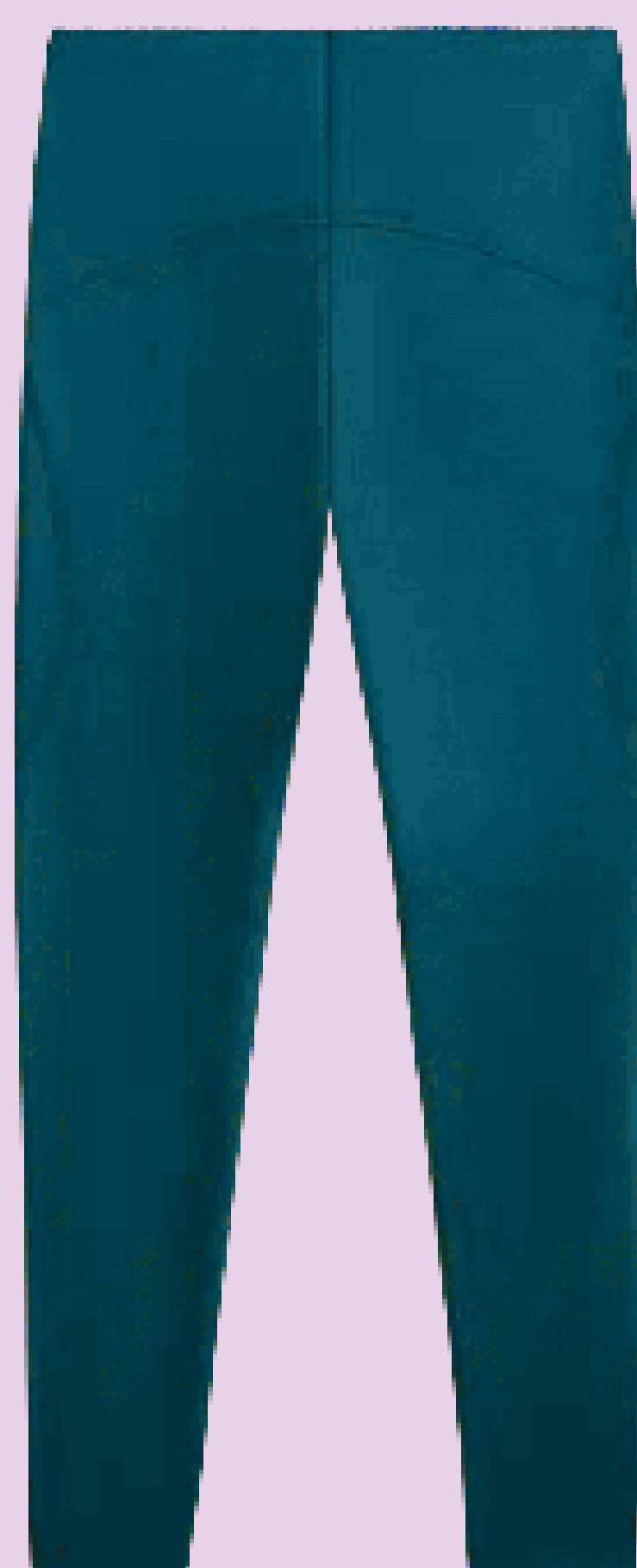


Botella de agua,
Stanley (50 €).

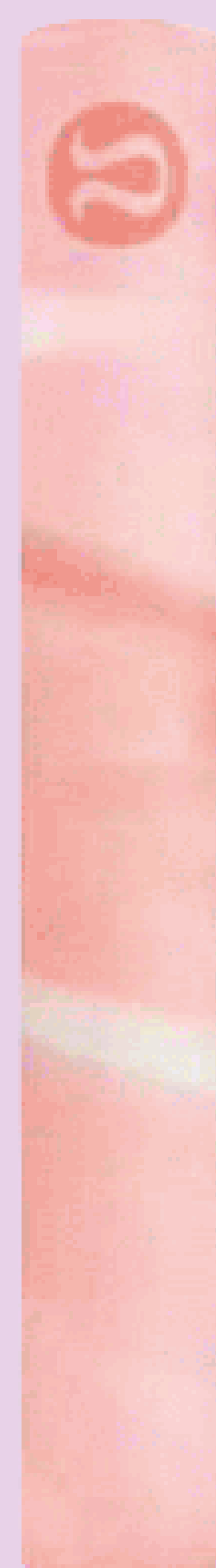


Mancuernas,
BetterMe (59 €).

Top
estampado,
La Nouvelle
(78 €).



Leggings compresivos,
Oysho (29,99 €).



Esterilla de yoga, **Lululemon** (98 €).



Calcetines
largos, **Alo**
(38 €).



Camiseta
cruzada,
Exercere
(65 €).



Zapatillas de *running*,
New Balance (160 €).



Bolsa,
**Victoria's
Secret**
(67 €).



Shorts
fluidos,
Ecoalf
(69 €).



CLAUDIA JESSIE



Choker,
Pandora
(299 €).

Joyas de la Regencia

Atenta a los *looks* de Eloise Bridgerton (Claudia Jessie) y Francesca Bridgerton (Hannah Dodd) en la segunda parte de la cuarta temporada de *Los Bridgerton* (26 de febrero en Netflix). Las protas lucirán joyas exclusivas de Pandora, y tú puedes hacerte con collares, pendientes o anillos parecidos inspirados en la serie: con flores lavanda o lazos azul pastel.

El 'outlet' más cool

Una de las firmas favoritas de la generación Z llega a Las Rozas Village. Nude Project ha abierto en este famoso espacio de *shopping* de Madrid una *boutique* donde podrás encontrar desde colecciones pasadas hasta colaboraciones icónicas rebajadas.



Sudadera, polo y vaqueros, **Nude Project** en Las Rozas Village.

COSMO SCOOPS



'British style'

Desigual y Masha Popova, (la diseñadora ucraniana con base en Londres que convierte el *denim* en lujo) han unido el espíritu mediterráneo con el *grunge* londinense para crear una *colab* muy Y2K: *jeans* de tiro bajo, camisetas XL de flecos o cinturones con *strass*.



Ya puedes comprar tus entradas para la Mercedes-Benz Fashion Week Madrid, que se celebrará entre los días 18 y 22 de marzo (a la venta en ifema.es).



TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA. FOTOS: D.R.



Un jardín a tus pies

La tendencia *flower boom* en tonos rosas que hemos visto en las pasarelas y en el *street style* llega también al calzado. Crocs se suma a esta estética floral de dos formas: sus zuecos se reinventan con telas bordadas de flores, pero también puedes customizar los que ya tienes con sus nuevos Jibbitz de margaritas, rosas o hibiscus.



De edición limitada

El 5 de marzo llega a las tiendas una de las cápsulas más esperadas cada temporada: H&M Studio. Esta vez, juegan con el contraste entre la tradición y la rebeldía a través de los patrones originales, la asimetría y la combinación de colores como el verde pistacho, el amarillo cítrico o el turquesa.

Looks para la gen Z

Llega 'The Primark Scene', una colección auténtica, moderna y asequible, pensada para jóvenes que tienen las ideas muy claras y estilo propio. ¿Te identificas?

Por fin alguien en el mundo de la moda ha pensado en nosotras: en la generación Z. Ha sido, como no, Primark, que lanza ahora su línea *The Primark Scene*, diseñada para adolescentes y jóvenes que no se identifican ni con la moda infantil ni con la adulta. Una colección que nace de una necesidad y que está basada en los gustos y opiniones de una generación con voz propia: solo acepta prendas de calidad para ir a la última sin perder la individualidad.



Sudadera zip
'Knitted Hoddie'
(18 €).



Falda
'Pinstripe'
(14 €).



Camiseta 'Baby Tee'
(4 €).



'Street Essentials'

Ropa cómoda, con estilo y con un firme compromiso con la sostenibilidad. ¿Se puede pedir más? Sí, que tenga precios asequibles. Así nace *The Primark Scene*, que transmite autenticidad en cada prenda y nos ayuda a sentirnos más vivas que nunca.



Sudadera 'Off
shoulder Long
Sleeve' (8 €).



Pantalón 'Low Rise
Straight' (18 €).

El 74 % de la ropa de Primark
está fabricada con materiales
reciclados de origen sostenible

La línea está pensada para ir a la tienda y disfrutar de la experiencia de pasar una tarde de compras con amigas



Chaqueta 'Hooded Windbreaker' (24 €).



Pantalón 'Barrel Jog Leg' (16 €).



Jersey 'V Neck Jumper' (16 €).



Chaqueta 'Varsity Jacket' (26 €).



Camisa 'Shirred Shirt' (16 €).

'Relaxed Tailoring'

Esta colección apuesta por propuestas *casuals*, perfectas para ir a la universidad o hacer planes con amigos. Camisas, pantalones, prendas de abrigo, jerséis, chaquetas... Y todo disponible en una amplia diversidad de tallas.

SUSCRÍBETE A



10%
DE DESCUENTO

6 NÚMEROS **18,90 €**

CONTACTO: 91 112 62 60
o suscripciones.hearst.es

Beauty

Guía de supervivencia para deslumbrar.



Cuida

Tener siempre a mano un producto infalible que cuide de tu piel y la mantenga libre de acné es la mejor estrategia. El sérum *Vinopure*, de Caudalie (29,90 €), está formulado con ácido salicílico y es capaz de reducir puntos negros, afinar la textura y regular el exceso de sebo. Y es ideal incluso si tienes la piel sensible.



Vestido,
Longchamp.

Mirada intensa

«Usa una sombra bronce en crema para el párpado y difumínala para conseguir el efecto de un ojo rasgado», aconseja el maquillador David Carreiro. Termina con un perfilador marrón chocolate sin mucho pigmento para potenciar el look.



Prebase 3 en 1, potenciador de brillo e iluminador 'Multi-Tasker Better Than Filters' (20,99 €).



Bronceador en *stick* 'Multi-Tasker Bronzing Stick' (15,90 €).



Perfilador de labios 'Oh My Plump! Lip Shaper' (11,97 €).

Todo de Rimmel London.

Maquillaje de diva

La cantante y bailarina Daniela Blasco conquista los escenarios con sus 'looks'. Te descubrimos cómo puedes recrearlos con los productos de Rimmel London.

TEXTO: LUCÍA NÚÑEZ/MARIANA PORTOCARRERO. **FOTOS:** ANTONIO TERRÓN. **REALIZACIÓN:** NURIA SÁNCHEZ.

Camiseta, Arket.
Pendientes,
CXC y Susmie's
Collection.



Base de maquillaje
'Lasting Finish
Foundation 35H'
(14,25 €).



Colorete en barra
'Multi-Tasker Blush'
'N' Brush'
(16,20 €).

Lo natural triunfa

«Empieza con una prebase y un *lipbalm* para hidratar», recomienda David Carreiro. La magia llega con unos toques de iluminador dorado muy suave en el hueso de la ceja, además de colorete en la sien, los pómulos y los párpados. Rellena y fija las cejas, aplica máscara de pestañas y añade un toque de pintalabios rosado con los dedos.



Corrector de alta
cobertura 'Multi-
Tasker Concealer'
(12 €).

beauty

Chaqueta *denim*,
Moschino Jeans.
Pendientes,
Swarovski.

Doble impacto

Atrévete con un *eyeliner* azul claro: «Haz un trazado muy fino por encima de la línea de las pestañas», dice Carreiro. «Y utiliza un perfilador ancho para que, junto con los ojos, los labios también sean los protagonistas. Parecerán naturales, pero llamativos», añade.



Labial líquido efecto brillo
'Thrill Seeker Lip Latex'
(16,50 €).



Iluminador líquido 'Multi-
Tasker Turbocharged Glow'
(17,96 €).



Máscara de pestañas
'Thrill Seeker Megalift'
(18,80 €).

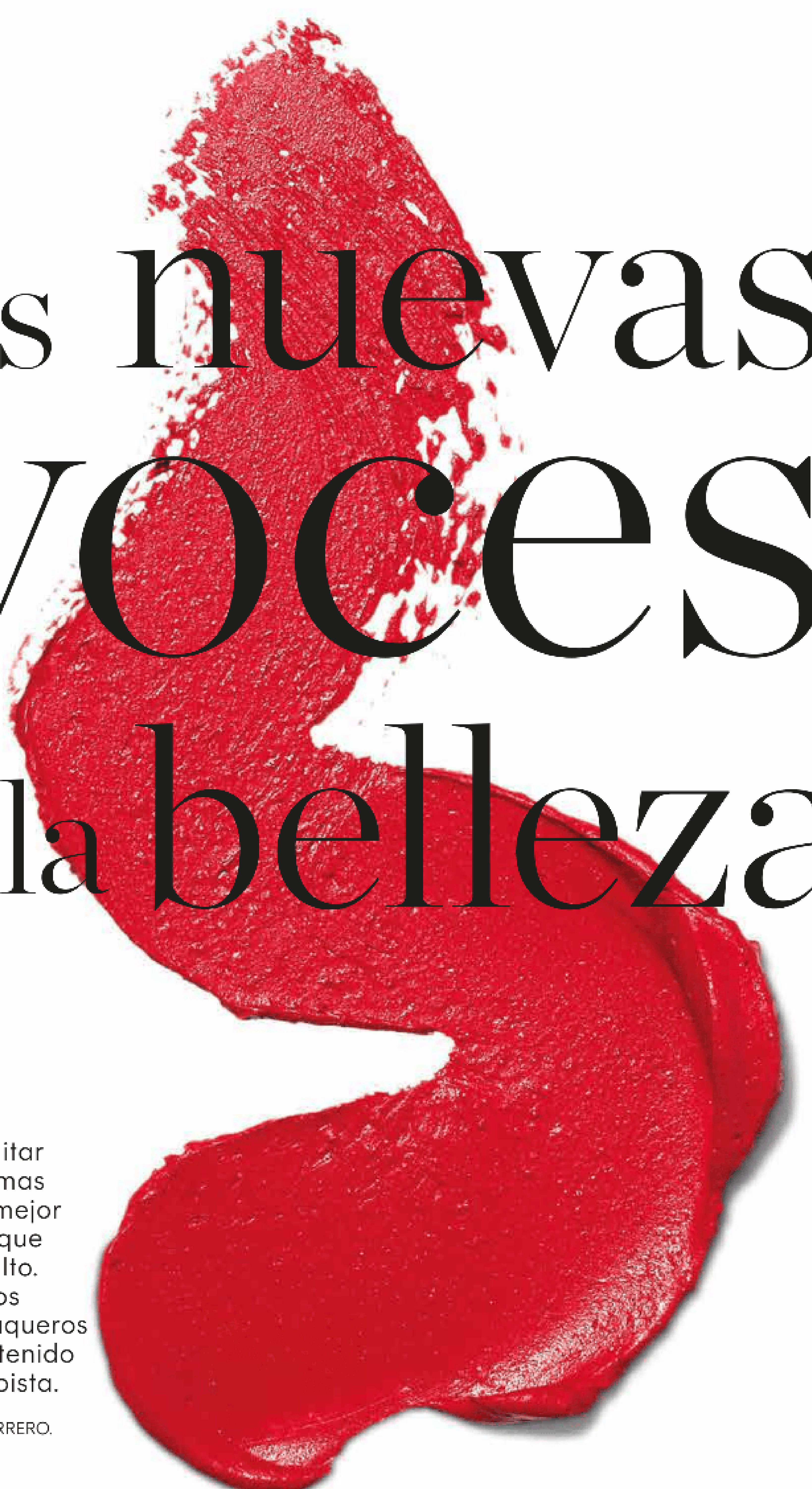
Todo de Rimmel London.



Un rojo que despierta pasiones

Si quieres lograr un *look* así, «pon una sombra dorada por todo el ojo y traza una raya de un rosa palo para que parezca más grande. La joya son los labios: delinéalos y, una vez rellenados con el mismo perfilador, usa un labial con un rojo potente. Intensifica la mirada con mucha máscara de pestañas y completa el maquillaje con un contorno marrón en los pómulos y la mandíbula», concluye el experto.

Las nuevas voces de la belleza



Han conseguido agitar (y cambiar) las normas del sector y saben mejor que nadie lo difícil que es llegar a lo más alto. Te presentamos a los maquilladores, peluqueros y creadores de contenido a los que seguir la pista.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO.

El universo *beauty* está viviendo su mejor momento. Y no hablamos de un fenómeno pasajero o de un simple *boom* en redes sociales: la industria cosmética tiene un impacto de 19.000 millones de euros en la economía y más de 350.000 empleos en nuestro país, según un estudio de L'Oréal Groupe. España ya exporta más perfumes y cosméticos que calzado, vino o aceite de oliva –los productos estrella hasta ahora–, y las marcas *made in Spain* son sinónimo de alta eficacia y calidad. En medio de esta revolución, una nueva hornada de maquilladores, peluqueros, creadores de contenido y artistas se abre paso para cambiar las dinámicas del juego. Convertidos en referentes de la generación Z, destacan por su creatividad, su gran preparación y su fuerte capacidad para crear comunidad. Hablamos con ellos sobre las claves de su éxito, sus trucos favoritos y cómo han conseguido convertir su pasión en una carrera de largo recorrido.

La Hija del Jeque «ESTO ES UNA CARRERA DE FONDO»

Ha maquillado a artistas urbanas como La Zowi, Bad Gyal o Sita Abellán y ahora es una de las creadoras de contenido *beauty* con más seguidores en las redes sociales. ¿Su último proyecto? Ayudar a otras mujeres a sacarse partido a través de su *masterclass Luxury Empowerment*, que ya ha impartido en distintas ciudades.



@lahijadeljeque

¿Cómo ha sido tu trayectoria hasta llegar a lo más alto?

Empecé con el maquillaje como una vía de escape y de expresión en un contexto donde no tenía muchas oportunidades. Cuando empecé a maquillarme y a formarme profesionalmente entendí que la imagen no era algo superficial, sino una herramienta real para posicionarte, sentirte más segura y abrir puertas.

¿Cómo gestionas tu presencia en las redes?

Intento usarlas con conciencia. Sé que pueden inspirar, pero también generar comparación y presión. Por eso procuro que mi contenido sea honesto. No me interesa mostrar lujo vacío. Quiero explicar cómo se llega, qué hay detrás y qué se aprende en el proceso. En mi vida personal pongo límites claros para no vivir pendiente de la validación externa.

¿Con qué *trend* actual te quedarías?

Paso de las tendencias. A mí me entusiasma que cada vez se valore más la identidad propia. Eliminaría la sobreproducción de tendencias sin sentido y la presión por consumir constantemente. La belleza debería sumar, no agotar.

¿Qué consejo darías a las chicas jóvenes?

Que construyan con criterio, técnica y una voz propia. También que entiendan que esto es una carrera de fondo y que lo sólido siempre tarda, pero dura mucho más.

¿Cuál es el mejor truco para conseguir un *lookazo*?

Un poco de corrector, cejas peinadas y un toque de color en mejillas y labios. ¡Efecto buena cara en minutos!

Rocío Arribas «NO TE COMPARES CON NADIE»

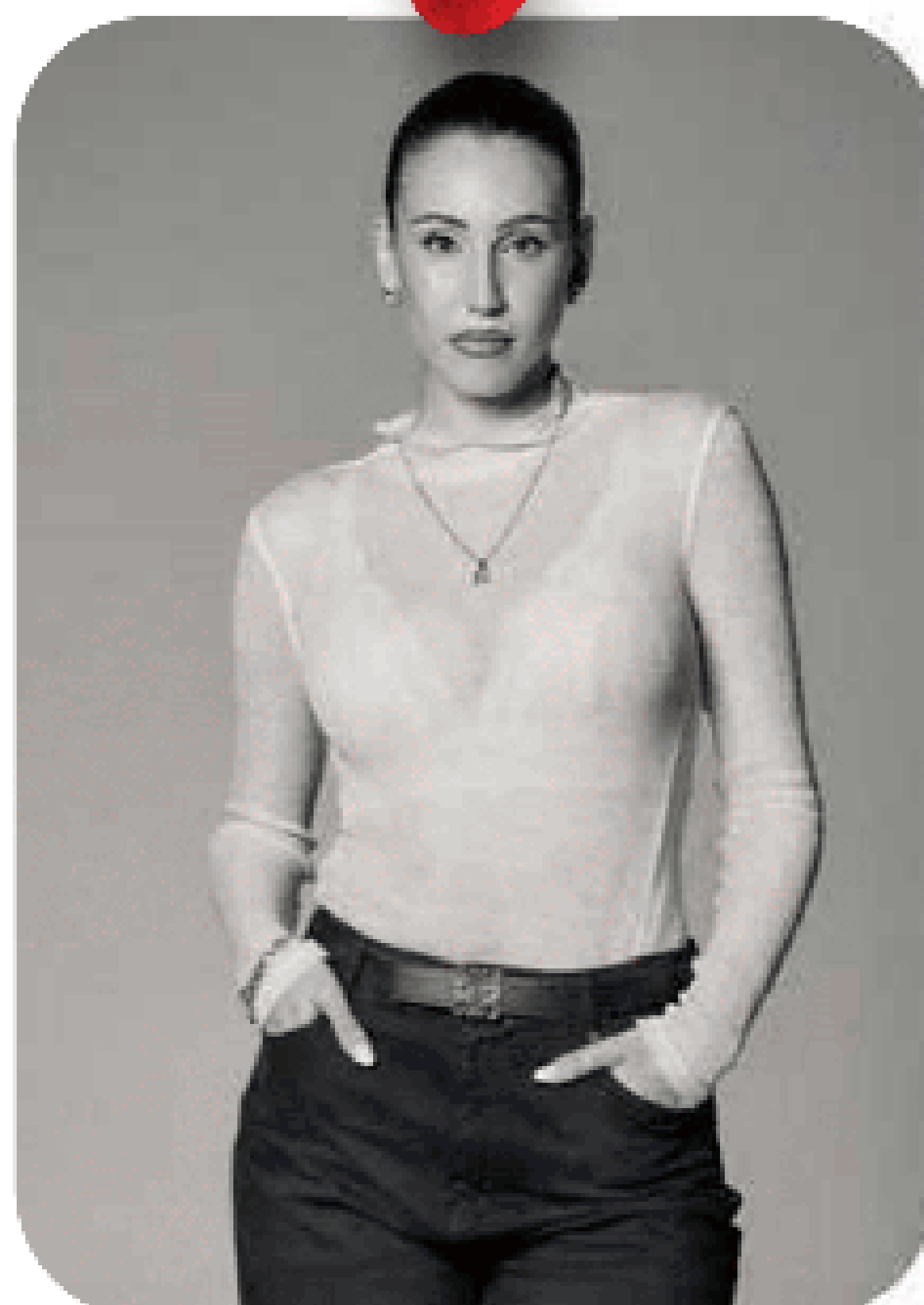
Decidió aprovechar su experiencia como *community manager* en una agencia para subir sus propios vídeos a YouTube. Hoy es una reconocida creadora de contenido.

¿Cómo fueron tus inicios?

Envié mi CV a muchas marcas de este sector sin recibir respuesta. Cuando pensaba en tirar la toalla, decidí que serían ellas las que llamarían a mi puerta y empecé a subir vídeos.

¿Qué consejo darías?

A las chicas jóvenes les diría que no se comparen con nadie. Cada persona tiene su camino y, si luchas por ello, llegará.



@rocioaggv

¿Qué tendencia te gusta?

Me encanta que se esté apostando más por la piel real: bases ligeras, acabados luminosos con efecto piel sana y productos que son híbridos entre tratamiento y maquillaje.

Jesús Serrano «QUIERO MOSTRAR UNA BELLEZA REAL»

Se apuntó a su primer curso de estética siendo adolescente. Hoy cuenta con más de quince años de experiencia como maquillador y es el rey de los tutoriales en Instagram.

¿Cuál es el secreto para tener 2,7 millones de seguidores?

Muestro una belleza real, aunque estéticamente no sea lo perfecto. Quiero enseñar trucos que eleven el *make-up* de cada uno, sobre todo a un público más mayor.

Una experiencia clave que ha marcado tu carrera...

Haber trabajado durante tantos años en el punto de venta ha sido mi escuela.

¿Cómo ha evolucionado la belleza en todos estos años?

Crecí rodeado de mujeres, pero cuando comencé en esto los cánones eran estrictos y machistas. Hoy en día lo que cuenta es estar contento con uno mismo. Además, la belleza ya no es sólo una cosa de mujeres.

¿Cuál es tu producto estrella?

Desde hace cinco años, estoy obsesionado con la cosmética coreana. Mi rutina es *K-Beauty*.



@gsusserranomua



@xabi_makeup

Xabier Rodríguez **«LO QUE TENGO ES FRUTO DE AÑOS DE TRABAJO»**

El maquillador es *National Artist* de la firma MAC en España y uno de los que más sabe de tendencias. «El estilo *Club Kid* de los años 80 me encanta», dice.

¿Cómo empezaste a maquillar?

Me formé y trabajé como protésico dental para poder costearme mis estudios de maquillaje en Madrid. Luego estuve en MAC en punto de venta, lo que me dotó de grandes habilidades y aprendizajes. También hacía sesiones de fotos con fotógrafos y maquillaba a clientas. Nunca estaba quieto.

Un momento decisivo en tu carrera...

Cuando conseguí el puesto que tengo actualmente. Escuché la frase «qué suerte» muchas veces y nada más lejos de la realidad: es el fruto de años de trabajo, constancia y desarrollo.

¿Qué producto no falta en tu kit?

Un *eyeliner* negro con textura cremosa, porque es muy versátil. Con él se pueden crear desde delineados hasta ahumados, pasando por contornos de rostro si lo mezclas con correctores oscuros. También máscaras de pestañas.

Anna Arbós **«HAY QUE RELATIVIZAR, TODO TIENE SOLUCIÓN»**

Su obsesión por el cuidado de la piel le llevó a abrir un perfil de Instagram donde compartir sus trucos. Después creó Facegloss, su marca de *skincare* viral.

Háblanos de tus comienzos.

Cuando estudiaba Publicidad y Relaciones Públicas hice unas prácticas en Natura Bissé que me ayudaron a confirmar la pasión que ya sentía por el mundo de la belleza.

¿Cuál fue el punto de inflexión?

Quería trabajar para una marca *beauty* pero nunca me había planteado emprender. Llegó el COVID, me quedé sin trabajo y decidí abrirme una cuenta en Instagram. Y aquí estoy.

¿Qué tendencia te encanta?

Las máscaras de luz led y la terapia con luz roja. Si la utilizas durante una semana notarás los resultados.

¿Cuál ha sido tu mayor aprendizaje?

Que nada es tan importante: no todo es para ayer ni es cuestión de vida o muerte. Hay que relativizar las cosas porque todo tiene solución.



@glowbyanna_

Isra
**«LA CALIDAD
 ES IMPORTANTE»**

Su sinceridad y sus *reviews* sin filtros son la clave de los 2,3 millones de *followers* que acumula en TikTok. Experta en maquillaje y redes sociales, es un referente para las nuevas generaciones.

¿Cuándo empezaste?

Fue en 2018, con unas fotos en las que recreaba un maquillaje de James Charles con lo que tenía en casa. En esa época hacía *body painting* y diseños mucho más creativos.

¿Cómo ha cambiado tu relación con la belleza?

En su momento utilizaba el maquillaje para ocultarme,

como una máscara o un personaje para evadirme de la realidad. Con los años esto se ha transformado y he podido descubrir quién soy realmente. Ahora lo utilizo para realzar mi verdadera personalidad.



@fuckisra

¿Qué has aprendido sobre la creación de contenido?

No es necesario publicar tantas veces si en el fondo tú no estás satisfecha con lo que subes. Es mucho más importante la calidad que la cantidad. Además, la manera en la que comunicas también cuenta: soy fan de hablar en los vídeos, de hacer reír, de probar los productos y de disfrutar.

¿Cuál es la clave de un maquillaje espectacular?

El mejor truco es una piel limpia, pulida y bien cubierta. Con cuatro o cinco productos valdría: concéntrate en los ojos o en la piel, lo que tú prefieras, pero intenta que uno de esos dos elementos esté perfecto.

Jesús de Paula
«POR ENCIMA DE TODO ESTÁ LA HUMILDAD»

Es uno de los mejores peluqueros de la industria y entre sus clientes habituales destacan Aitana, Clara Galle y Sebastián Yatra. Para él, el aprendizaje constante y la discreción son las claves para triunfar.

¿Cómo empezaste?

Estudié peluquería en Jerez de la Frontera y trabajé en Chipiona antes de colaborar con GHD o L'Oréal. Siempre he tenido muy claro que yo no quería ser o estar, sino que mi trabajo fuese cada vez mejor.

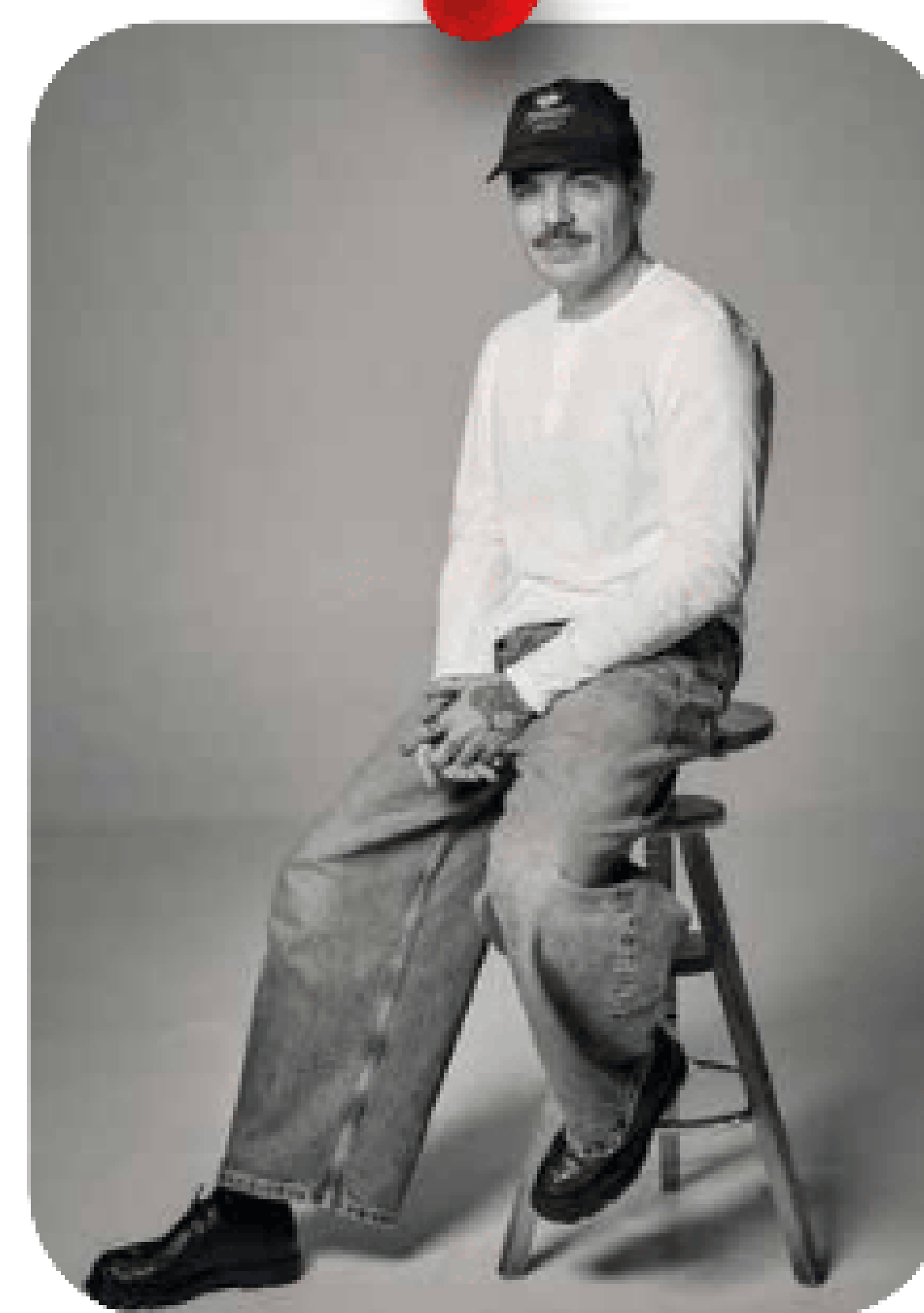
¿Quién ha sido la mayor influencia en tu carrera?

Sigo a muchos peluqueros internacionales, pero quienes me han marcado son aquellos

que me quieren y creían en mí, como mi familia. También yo mismo, porque desde pequeño el no siempre ha sido un sí.

¿Qué consejo darías a la nueva generación de peluqueros?

El ego es tu peor enemigo. El que todo sabe nada aprende, y en esta profesión en la que muchos quieren ser *influencers*, tu trabajo es el que tiene que ser famoso, no tú. Hay que tener paciencia, educación y mucha humildad.



@jesusdepaula

Inés Castaños «PRIORIZO EL TRATO HUMANO»

Se formó en Administración y Dirección de Empresas. Al mismo tiempo, trabajó en una tienda especializada mientras daba sus primeros pasos como maquilladora los fines de semana. Hoy está detrás de los looks de María Pombo, Eugenia Silva o Bárbara Lennie y trabaja con las mejores marcas y cabeceras del sector.

¿En qué momento decidiste dedicarte a esto?

Siempre lo tuve claro, pero ha sido un camino muy constante y consciente. Comencé trabajando en una perfumería mientras estudiaba ADE en la universidad y, más adelante, cuando estaba en consultoría, maquillaba los fines de semana. Organizaba sesiones con fotógrafos que hoy siguen siendo amigos para crear *portfolio*. Fue un proceso largo, desde los 18 hasta casi los 28 años, cuando di el paso definitivo. Mirándolo ahora, ha sido un recorrido exigente, pero muy gratificante.

¿Por qué crees que eres la favorita de las famosas?

La confianza se construye desde el trabajo bien hecho y el respeto. Intento ser muy profesional, discreta y adaptarme a cada

persona y proyecto. A nivel técnico, sigo formándome y manteniéndome actualizada. Creo que es igual de importante el trato humano que el trabajo artístico.

¿Cuál ha sido el momento decisivo en tu carrera?

En cuanto a mi trayectoria como maquilladora, no ha habido un gran salto que destaque, sino una construcción diaria, paso a paso, que a día de hoy sigue evolucionando.

¿Cuál es el mejor truco para conseguir un efecto *glow* en tiempo récord?

Trabajar bien la piel antes de maquillar. Una buena hidratación lo es todo. Después, aplicar el fondo de maquillaje en capas muy finas y priorizar productos en crema para conseguir un acabado luminoso y natural.



@ines.castanos

Tres consejos de 'pro'

Si quieres construir una carrera en la industria, no te pierdas estos *tips* de los expertos.

Prioriza

«Emprender es un problema tras otro. Si te vas a lanzar, que sea por algo que te apasiona de verdad y no por el dinero», aconseja Anna Arbós.

Conócete

«Siéntate frente al espejo, juega y equivócate. Ese es el secreto», dice Jesús Serrano.

Cree en ti

«Es muy importante formarse, practicar mucho y aprender a escuchar, pero también bajar el ruido exterior», explica Inés Castaños.

beauty

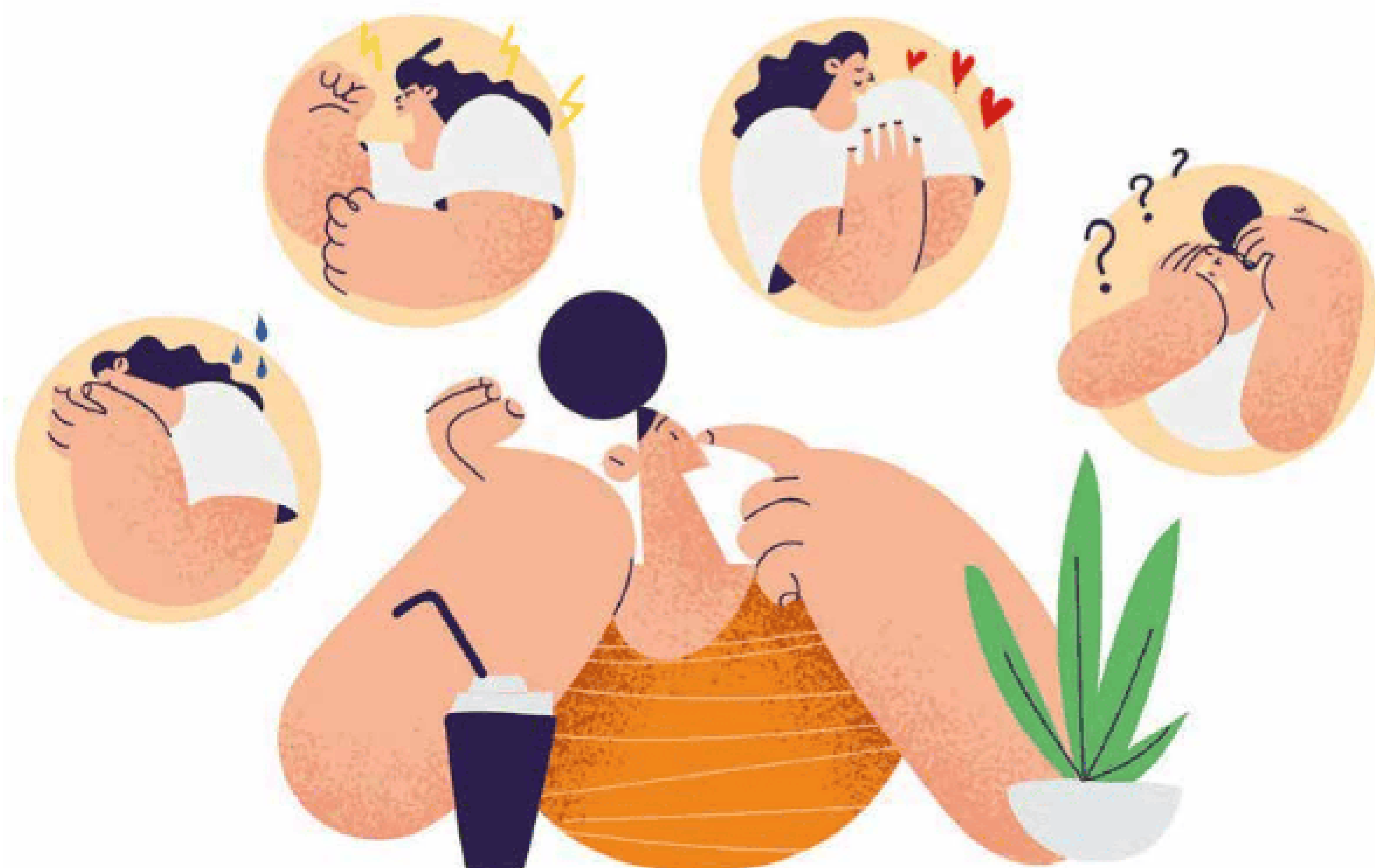


Tu ciclo, tus reglas

¿Sabes cómo cuidarte en cada fase del mes? Conoce mejor las necesidades de tu cuerpo y potencia tu bienestar.

TEXTO: ANDREA SIERRA.

Tranquila, no estás loca por sentirte imparable un día y agotada al siguiente. Tampoco es coincidencia que te den antojos, retengas líquidos o te sientas más sensible sin razón aparente. La explicación está en tu ciclo menstrual y en esa increíble (y compleja) danza hormonal que se produce cada fase del mes. De la mano de la doctora Mariel Ruiz Colliard, especialista en nutrición médica y medicina funcional, te traemos una guía práctica con la que entenderás qué ocurre realmente en tu cuerpo durante las cuatro fases del ciclo menstrual, cómo impacta esto en tu estado físico y emocional (¡y en tu energía!), qué comer, cómo suplementarte y qué rutinas adoptar para sentirte mejor, más conectada contigo misma y, en esencia, mucho más poderosa. ¡A por ello!



QUÉ SUCEDE EN CADA ETAPA

Conocer a fondo tu ciclo menstrual no sólo es útil: es transformador.

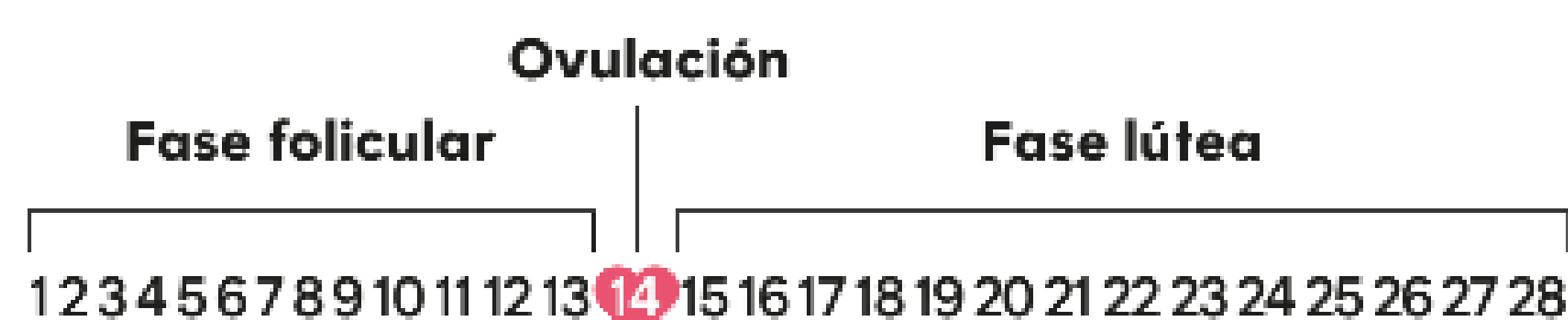
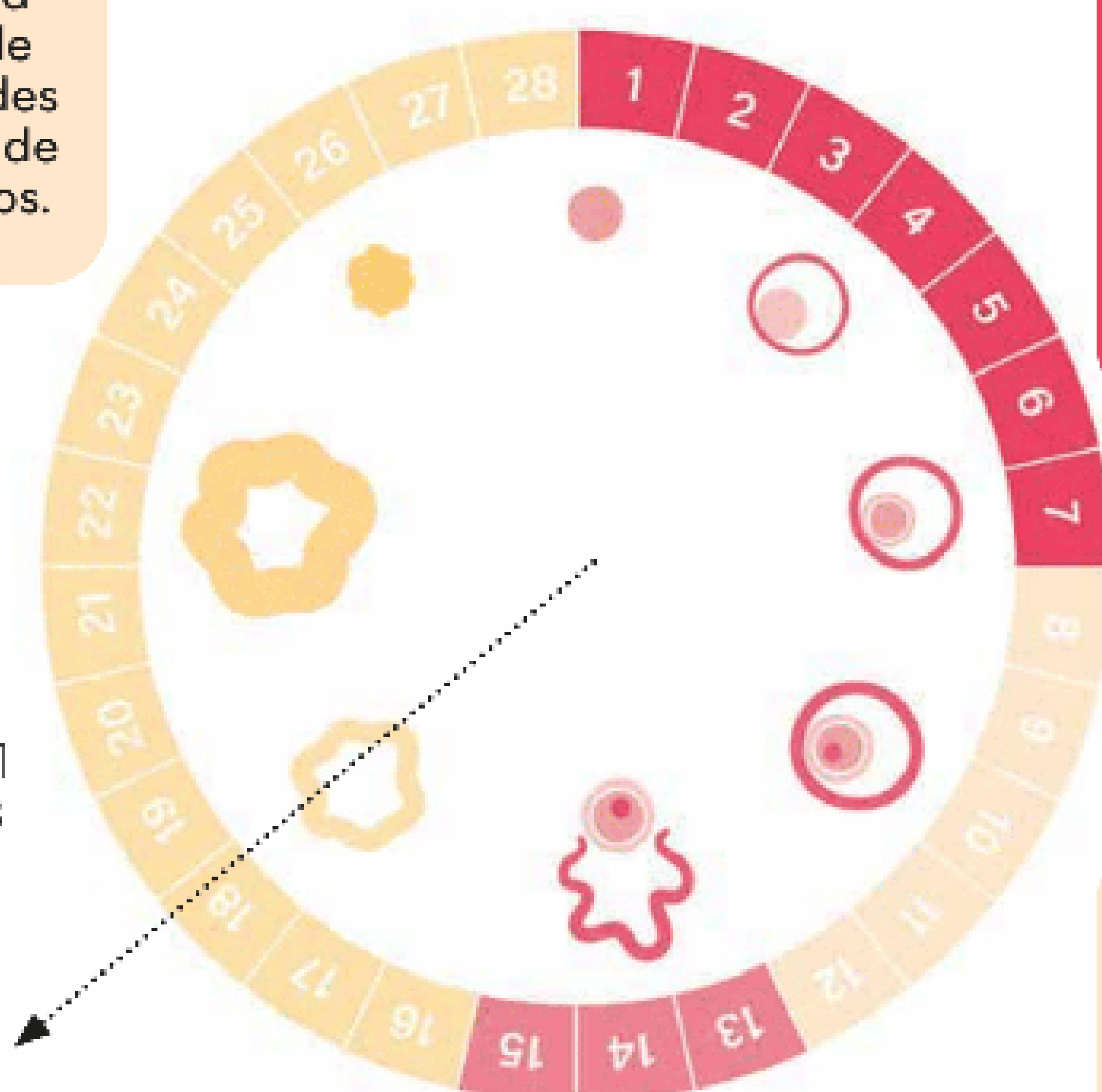
Saber qué pasa dentro de ti y por qué sucede así te da las herramientas para tomar decisiones más conscientes sobre tu nutrición, tu descanso y hasta tu rutina de ejercicio. Tu ciclo no se reduce sólo a los días que tienes la regla: en realidad, es un proceso que abarca cuatro fases y cada una tiene un perfil hormonal distinto que afecta a cómo te sientes física y emocionalmente.

Fase lútea

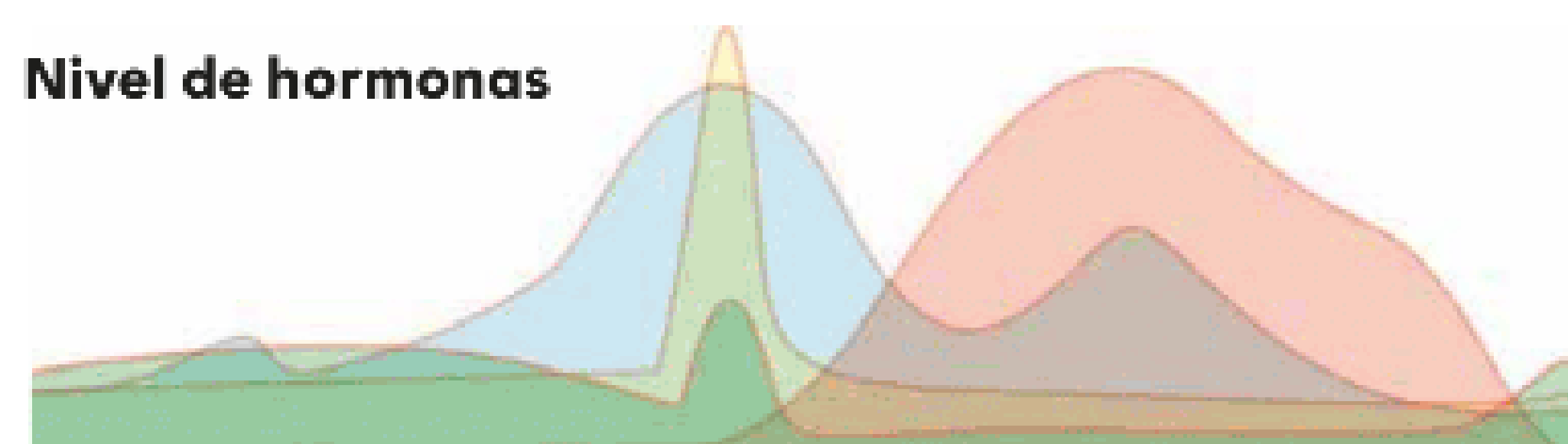
La progesterona toma el mando. Tu cuerpo se vuelve más sensible a la retención de líquidos y puedes tener cambios de ánimo o antojos.

Fase menstrual

Con los niveles hormonales por el suelo, se descama el endometrio (revestimiento interno del útero) y llega el sangrado. Aquí baja la energía, por lo que cuidarte es básico.



Nivel de hormonas



Fase ovulatoria

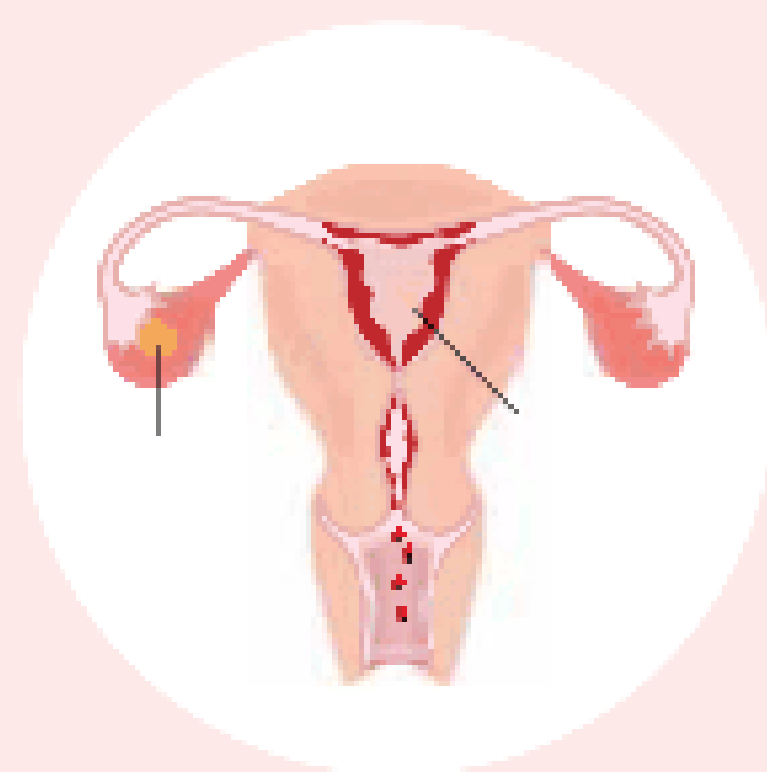
Se produce un pico de LH y FSH, dos hormonas clave para liberar el óvulo. Esta es la fase donde te sientes más magnética, sociable y con mayor deseo.

Fase folicular temprana

Comienza justo tras la regla. Los niveles de estrógeno suben, recuperas la energía y tu cuerpo se prepara para ovular.

HORMONAS: LA COREOGRAFÍA PERFECTA

Entender esta danza hormonal es clave para adaptarte mejor a tus ritmos. Si sabes qué esperar podrás ajustar tus hábitos para sentirte en equilibrio y eso te ayudará a reconectar con tu cuerpo.



FASE FOLICULAR

¿Qué pasa?

El ciclo empieza con el sangrado más reciente. Las hormonas están en su punto más bajo pero comienzan a aumentar los estrógenos. Esta fase es ideal para apoyar procesos de limpieza y depuración. El cuerpo está más receptivo al cambio.

¿Cómo nos sentimos?

Mentalmente claras, con energía que va en ascenso y capacidad para iniciar nuevos proyectos.

Alimentos

Vegetales crucíferos (brócoli, coles), alimentos ricos en fibra, semillas de lino y chía, cereales integrales.

Suplementos

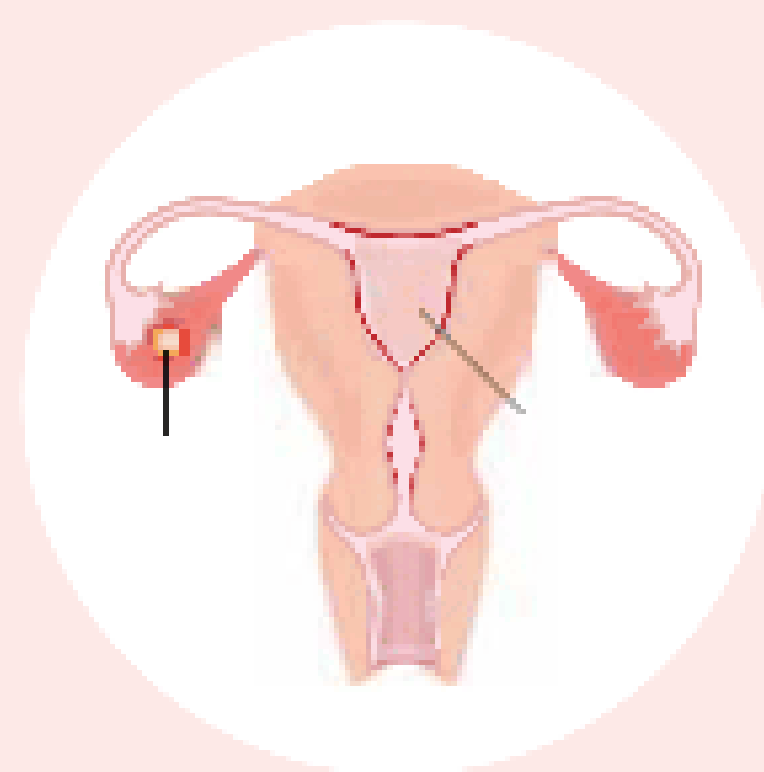
Complejo B (en especial B6 y B9), apoyo hepático con diente de león o cardo mariano, por ejemplo.

Deporte

Fuerza progresiva, entrenamiento funcional.

Apoyo emocional

Es el momento de fijar metas y hacer *journaling*.



FASE OVULATORIA

¿Qué pasa?

Hay un pico de estrógeno y LH. Se produce la ovulación y el cuerpo está en su punto más fértil. Se requiere una alimentación rica en sustancias antiinflamatorias y antioxidantes, clave para la ovulación y la fertilidad.

¿Cómo nos sentimos?

Radiantes, sociables, con confianza, mayor libido y creatividad. Este es un buen momento para las reuniones o para hablar en público.

Alimentos

Frutas frescas, verduras de hoja verde, alimentos con zinc (semillas de calabaza, nueces), pescados grasos.

Suplementos

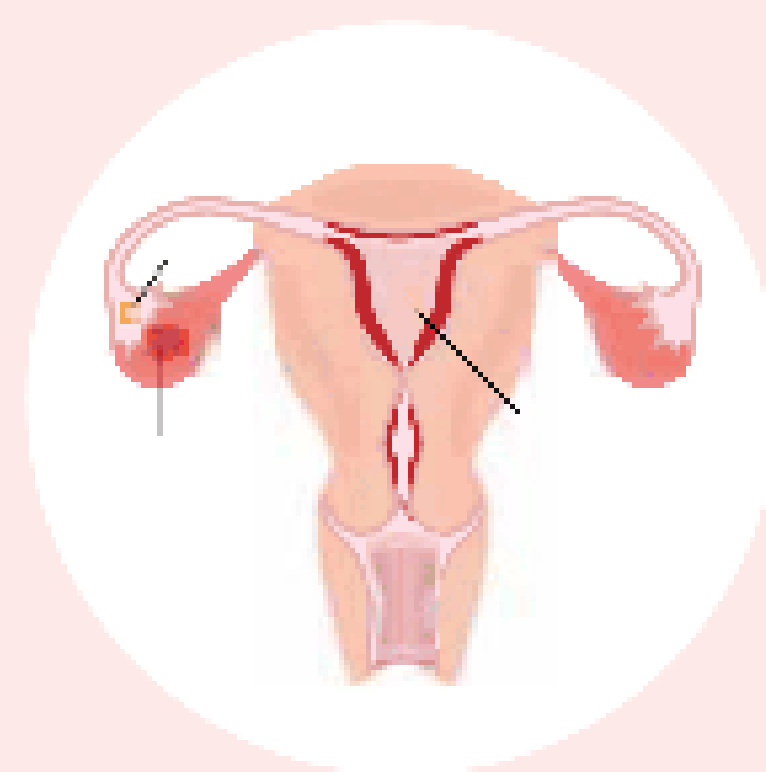
Zinc, vitamina E, antioxidantes naturales.

Deporte

Opta por entrenamientos más intensos, HIIT y clases grupales de cardio.

Apoyo emocional

Acude a eventos sociales y aprovecha para conectar con otras personas.



FASE MENSTRUAL

¿Qué pasa?

Disminuyen todos los niveles hormonales. Hay inflamación, pérdida de sangre, dolor y baja energía. El cuerpo necesita nutrientes, sobre todo hierro.

¿Cómo nos sentimos?

Necesitaremos descanso, estaremos más emocionales y es posible que sintamos dolor pélvico. Se pierden cantidades significativas de hierro, lo que puede causar fatiga, debilidad y también falta de concentración.

Alimentos

Caldos de verduras, vegetales cocidos, jengibre, canela, carne roja.

Suplementos

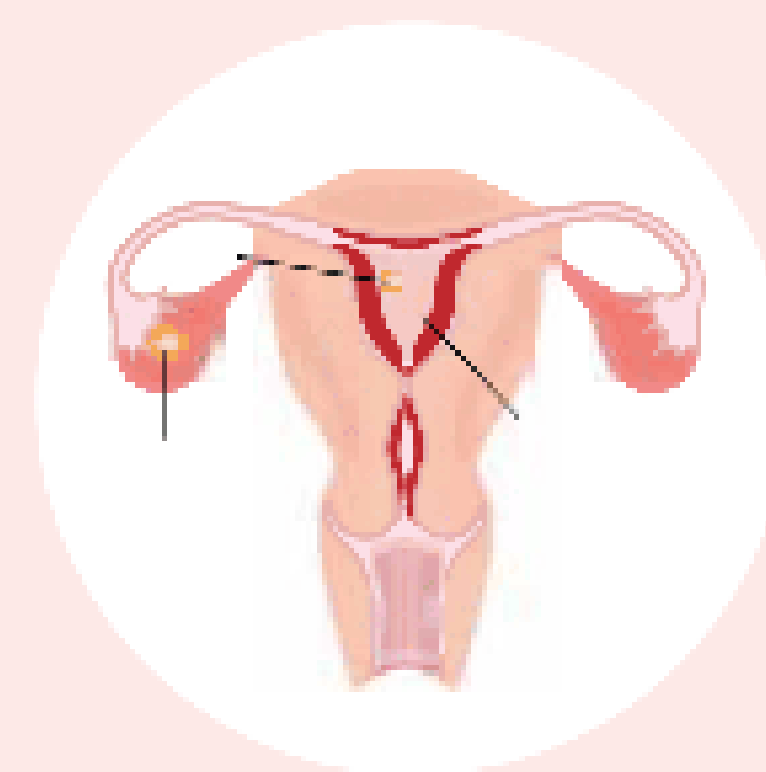
Omega-3, cúrcuma y hierro si hay deficiencia o menstruaciones abundantes.

Deporte

Descanso activo, estiramientos o yoga

Apoyo emocional

Escribe cómo te sientes y trata de manifestar cómo te gustaría estar. Te ayudará.



FASE LÚTEA

¿Qué pasa?

La progesterona sube con el fin de preparar el cuerpo para un posible embarazo. Si no hay fecundación, comienza el síndrome premenstrual (SPM). Es importante controlar la inflamación, estabilizar la glucosa y apoyar la producción de serotonina para prevenir síntomas intensos del SPM.

¿Cómo nos sentimos?

Más introspectivas, con antojos, hinchazón, fatiga y cambios de humor.

Alimentos

Carbohidratos complejos (avena, quinoa), chocolate negro, plátano, semillas, alimentos ricos en magnesio.

Suplementos

Magnesio, vitamina B6, triptófano (relajante).

Deporte

Yoga suave, caminatas ligeras, estiramientos.

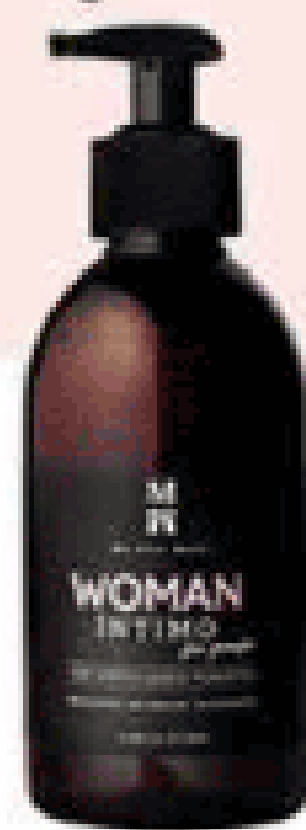
Apoyo emocional

Evita la autoexigencia y pasa tiempo contigo misma.

TUS ALIADOS



Copa 'Lily Cup', Intimina (30,95 €).



Gel íntimo, Marta Masi (17,99 €).



Gel 'Blossom Intimate Balm', Freshly (29,95 €).

SUPLEMENTOS AL RESCATE

VITAMINA B6

Mejora los síntomas emocionales del SPM, como la irritabilidad, la tristeza y la fatiga.



Apoya la síntesis de serotonina.

MAGNESIO

Relaja los músculos y alivia los calambres y la ansiedad.



Ayuda en la retención de líquidos y mejora el sueño.

VITAMINA D

Disminuye el dolor menstrual y regula las prostaglandinas.



Mejora el equilibrio hormonal.

OMEGA-3 (EPA+DHA)

Disminuye la inflamación, el dolor pélvico y la sensibilidad mamaria.



Potencia la concentración y sube el estado de ánimo durante la fase lútea.

ZINC

Antioxidante, mejora la dismenorrea y el SPM.



Reduce los dolores menstruales.

VITEX AGNUS-CASTUS

Mejora la regulación de la progesterona.



Reduce el SPM.

1

**VIVIR EN
SINCRONÍA
CON TU CICLO
TE PERMITE...**

2

Alimentarte
de forma intuitiva,
tener un descanso
estratégico y una
suplementación con
base científica.

3

Escuchar
a tu cuerpo y aceptar
que no se trata de
una debilidad,
sino de inteligencia
biológica.

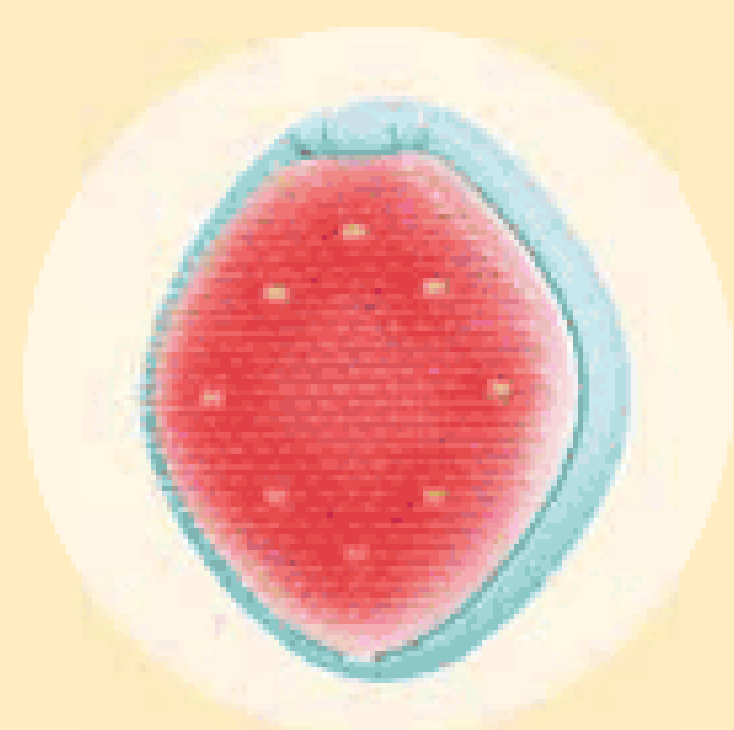
4

Disfrutar
de más energía,
claridad y bienestar
en función de cada
fase en la que te
encuentres.

Lo que hemos robado este mes del almacén de belleza

Sí, a veces asaltamos el lugar más alucinante de toda la redacción. Estas son nuestras últimas 'adquisiciones'.

UN 'GADGET' CON LED PARA EL PELO



Este dispositivo masajeador con luz led ayuda a reducir la caída del pelo y a aumentar la densidad. Era imposible no robarlo.

'FAQ 301',
Foreo FAQ Swiss
(329 €).

UN PERFUME PARA COLECCIONAR

Con un toque de fresa muy original y notas de lavanda, la nueva versión del perfume de Rabanne nos ha conquistado.

'Fame in Love',
Rabanne
(132,50 €/80 ml).



LA VELA MÁS BONITA



Es encender esta vela de Guerlain con olor a rosa de Grasse y sentirnos automáticamente de vacaciones. Además, puedes elegir el color del envase que prefieras.

'L'art et la matière',
Guerlain
(139 €).

UNA MÁSCARA DE PESTAÑAS 'TOP'



Su efecto *lifting* y su cepillo con microcerdas han convertido esta máscara en una de nuestras favoritas. Contiene hialurónico.

'Lash Latex',
YSL Beauty
(45 €).

TU PALETA DE CABECERA



Los nuevos coloretes de Huda Beauty son tan increíbles como esperábamos. Las paletas contienen tres tonos mates y otro perlado.

'Blush Filter Palette',
Huda Beauty
(en Sephora, 41 €).

UN LABIAL BRILLANTE



Nos gustan los aceites labiales y nos flipa el brillo (en general), por eso este labial voluminizador dorado es un sueño hecho realidad.

'Lipglass Blow Plumping Oil',
MAC
(29 €).



TU MUNDO COSMO, AHORA MÁS PERSONAL

Todo lo que te inspira, en un solo lugar. Descubre nuestras newsletters, recomendaciones hechas para ti y guarda tus artículos favoritos para volver a ellos siempre que quieras.





MARK FAST

Adiós al 'frizz'

Tener un pelo brillante, hidratado y sin una gota de encrespamiento es el sueño de muchas de nosotras. La gran solución es la línea

'Gloss Absolu' de Kérastase, formulada con hialurónico, glicólico y extracto de rosa silvestre. La crema de peinado sin sulfatos se ha convertido en todo un básico de nuestra rutina.



'Bain Crème Hydra-Glaze' (32,80 €).



'Frizz-Glaze Cream' (49,50 €). Todo de Kérastase.

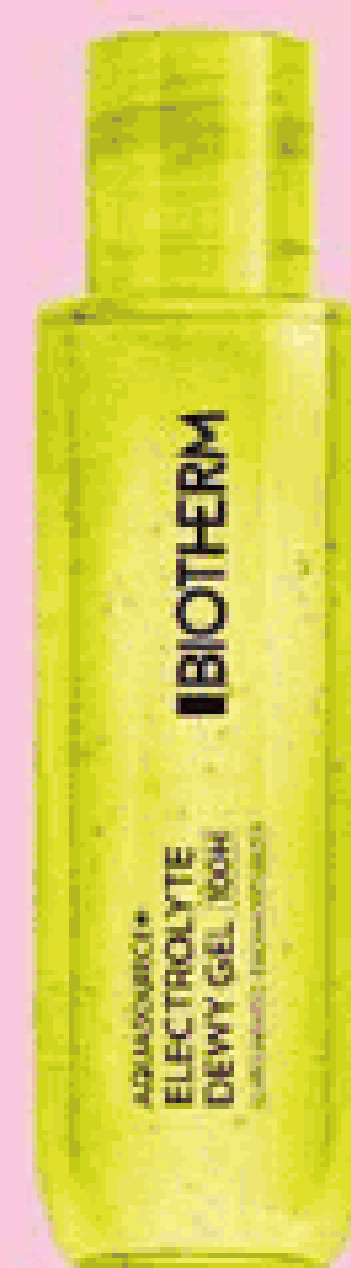
'Masque Crème Hydra-Glaze' (57,10 €).



'Tabasco Red', Sephora Collection x Tabasco (16 €).



'The Siesta Eye Pads', 3INA (10,95 €).



'Aquasource+ Electrolyte Dewy Gel', Biotherm (52 €).

Los productos más virales

Los nuevos *hits* son un labial en colaboración con la salsa picante más icónica, unos parches para los ojos con efecto siesta o el primer producto de *skincare* con electrolitos para hidratar la piel.

COSMO SCOOPS

Sérums poderosos

Dale un *upgrade* a tu *skincare* con estos tres sérum específicos: el de Cosmetocrítico, con una alta combinación de retinoides, el de Blosse, perfecto si tienes granitos, o el de Freshly, con triple dosis de vitamina C.



1. 'TetraRetin Intense', Cosmetocrítico (24,50 €).
2. Sérum para pieles con acné, Blosse (65,90 €).
3. 'Vitamin C Advanced Treatment', Freshly (44,96 €).

Buenas compras

Este mes hemos invertido en cinco cosméticos para cuidar del pelo y de nuestro rostro. *Spoiler*: funcionan.

CORRIGE

Una crema antimanchas que también trata los signos de la edad. 'Nuxuriance Ultra', **Nuxe** (69,50 €).

PROTEGE

Esta crema para el cabello sin aclarado previene la rotura y la pérdida del color. 'Metal Detox', **L'Oréal Professionnel** (18,99 €).

PERFECCIONA

Nos encanta esta emulsión que matifica y alisa la piel gracias a su combinación de AHA y camelia. 'N°1', **Chanel** (130 €).

ATACA

Lo último de Pantene es este sérum para reducir la caída del cabello. 'Grow Abundant', **Pantene** (14,99 €).

DESLUMBRA

Esta leche desmaquillante con vitaminas no reseca ni irrita la piel. 'Lait Démaquillant Douceur', **Byphasse** (2,99 €).



Gotas de brillo 'Radiant Gloss' (31,95 €).

Spray 'Resetter' (24,45 €). Todo de Keune.



Acabado 'pro'

Lucir una melena digna de salón de peluquería es posible si cuentas con los productos adecuados. Las gotas de brillo y el *spray* fortalecedor de Keune son dos buenos ejemplos.

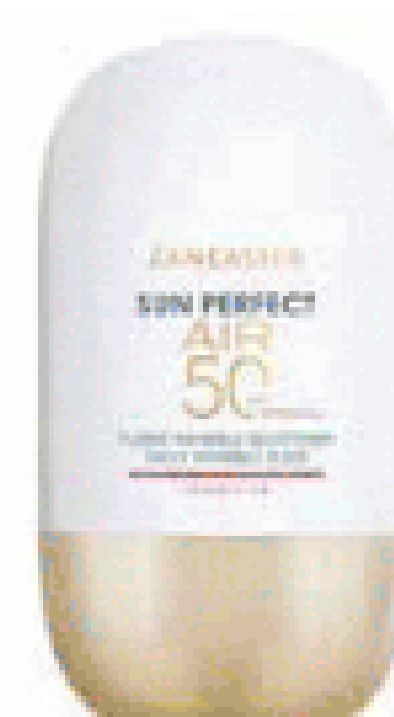
Protección solar

Ya no tienes excusas para no proteger tu piel del sol todos los días del año. Con los nuevos formatos –ultraligeros, en barra o con tratamiento antiedad–, utilizar un protector es más fácil y cómodo que nunca. Estos son nuestros favoritos.



Stick hidratante, **Sephora Collection** (18 €).

'Dynamic Skin Recovery', **Dermatologica** (94 €).



'Sun Perfect Air', **Lancaster** (45 €).

Vas a alucinar con 'Face Tone TBC', un tratamiento de neuroestimulación facial que dispara la creación de colágeno y elastina. Lo tienen en The Beauty Concept Madrid (195 €).

Un espacio para desconectar

Si vives en Alicante o planeas escaparte unos días, el nuevo MasQi The Energy House se convertirá en tu nuevo *spot* de referencia. Con yoga, alimentación consciente, masajes y recuperación física entre otros pilares, este centro de 400 metros es todo un oasis para cuidarte tanto por fuera como por dentro.



Tu rutina capilar perfecta

Cada tipo de cabello requiere unos cuidados diferentes según cómo sea pero, también, en las condiciones en las que se encuentre en cada momento. Con OLAPLEX tienes la garantía de que estás dando a tu pelo justo lo que necesita.



Elige champús y mascarillas que reparen el pelo castigado desde el interior



Grueso y muy seco, fino y débil, deshidratado, con tendencia a la rotura... Si tu cabello está dañado necesita una solución integral. Una rutina de lavado y reparación que le devuelva la salud y la belleza perdidas. Con constancia y los productos adecuados, recuperar una melena resplandeciente no sólo es posible, sino también

un placer. La rutina capilar de OLAPLEX aporta a tu pelo los ingredientes que necesita para estar sano y brillante. OLAPLEX n° 4 *Bond Maintenance Shampoo*, de uso diario y libre de sulfatos y siliconas, elimina las impurezas al tiempo que hidrata y fortalece la fibra capilar. Además, reduce en un 49% la rotura y deja el cabello muy suave. Es apto para todo tipo de pelo, aunque si el tuyo es muy fino te vendrá mejor OLAPLEX n° 4 *Fine*, un champú ultraligero formulado con ácido hialurónico y polímeros flexibles que aportan volumen y levantan la raíz. Termina con el acondicionador OLAPLEX n° 5 *Fine Bond Maintenance Conditioner* y aplica una vez a la semana una mascarilla adecuada.

MÁS FUERZA Y REPARACIÓN

La rutina de OLAPLEX va un paso más allá en la prevención y el tratamiento del cabello dañado. La firma pionera acaba de lanzar dos nuevas mascarillas innovadoras capaces de reparar la estructura interna de la fibra capilar. **Rich Hydration Mask**, con una textura perfecta para cabellos gruesos y secos, y **Weightless Nourishing Mask**, una fórmula nutritiva ligera para cabello fino. Elige la mascarilla ideal para tu pelo y aplícala una vez a la semana dejando que actúe unos 10 minutos antes de aclarar.



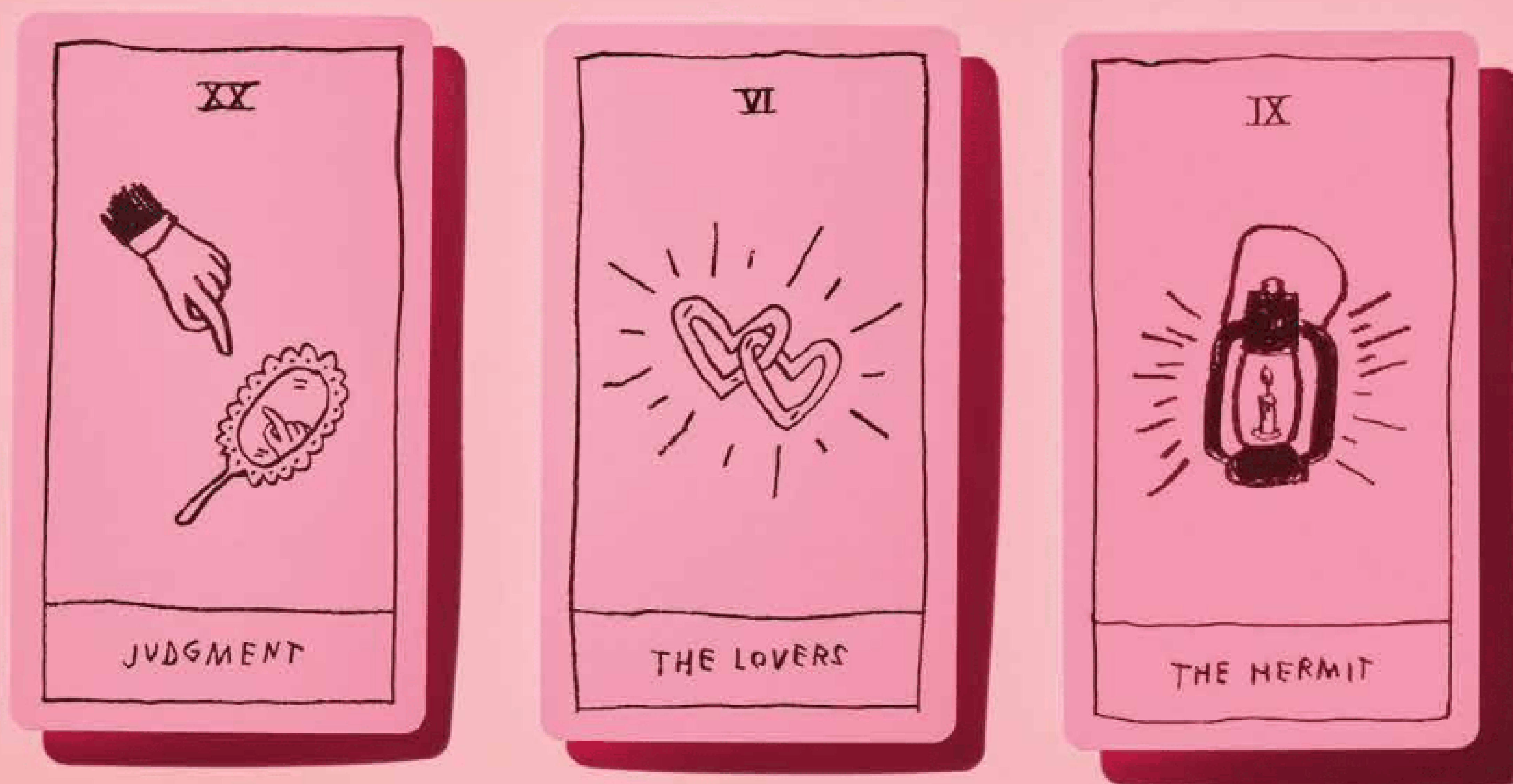
MODA CON CARÁCTER



Cada mes en tu quiosco y siempre en www.harpersbazaar.es

Love

Sácale partido a tu vida (y tu cama)



Adivina

Si tú también eres de las que recurren a la bola de cristal para saber si tu *crush* y tú sois compatibles, las *apps* del tarot son una opción divertida para reírte (o no) de tu destino. Tarot del Amor en Español, por ejemplo, usa la baraja de Marsella con los arcanos mayores para ayudarte a resolver místicamente cualquier duda amorosa que tengas.

love





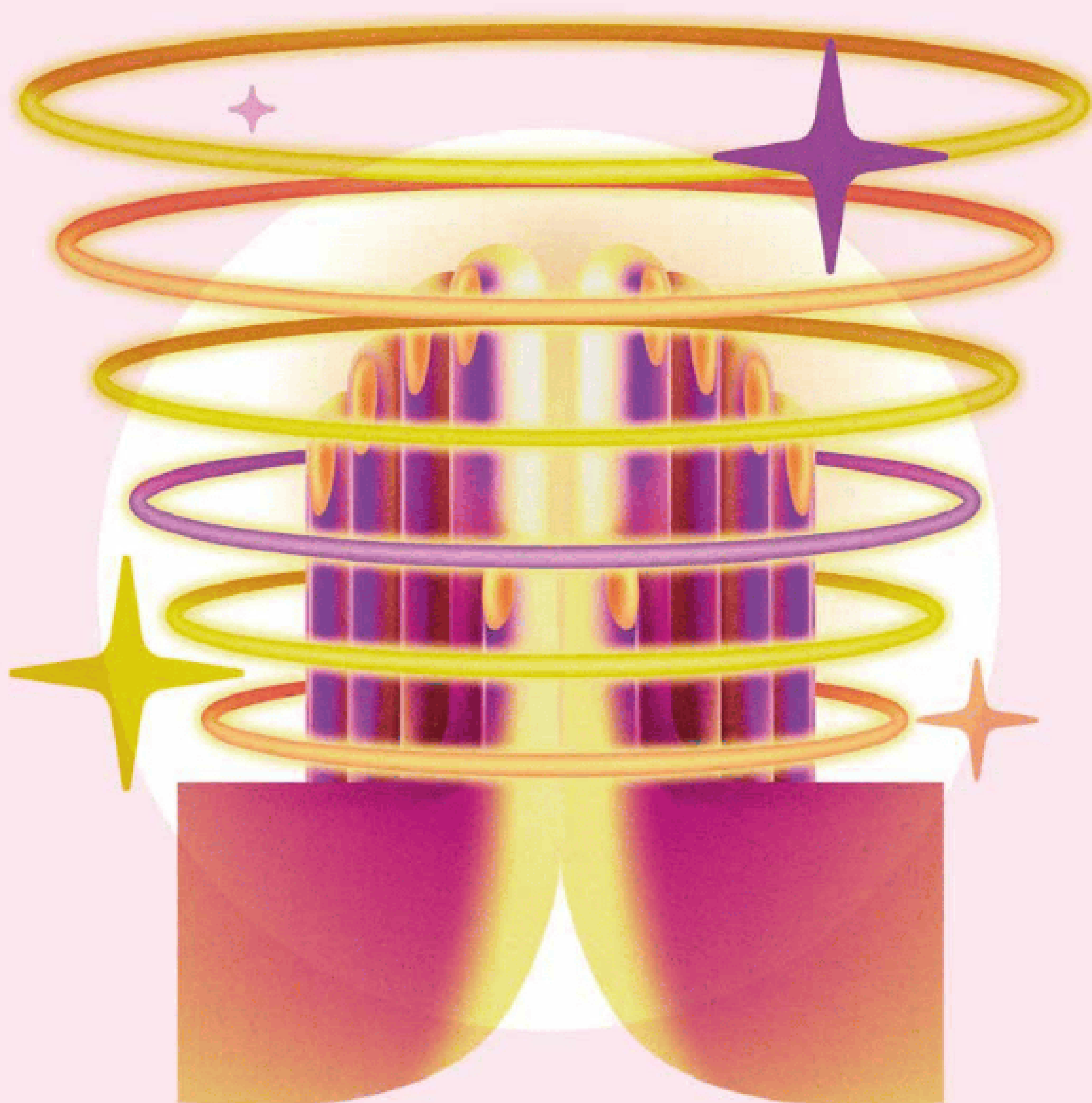
«El apego siempre acaba rompiendo mis relaciones»

Si nuestros vínculos se definen, en buena medida, por cómo nos trataron en la infancia, ¿podemos cambiar el rumbo de nuestros afectos o —¡ay!— tenemos que resignarnos?

TEXTO: LOIS SHEARING.

ILUSTRACIONES: JESS EBSWORTH.

Mi última relación terminó con una llamada que apenas duró 37 segundos. Después de casi un año en pareja, nos gritamos y nunca más volvimos a vernos. Tras ese final propio de récord Guinness, logré otra marca personal: estuve soltera dos años. Aunque no todo fue por culpa de esta ruptura. Coincidió con un traumático evento familiar que me distanció de uno de mis padres. Durante más de un año, la idea de intimar con alguien me generaba entre ansiedad y repulsa («No creo que la mayoría de las parejas sean felices. Sólo intentan convencerse de que lo son», solía confesar a mis otras amigas solteras). Pero una parte de mí aún anhelaba esa vida en común. Quería esa estabilidad que —dicen— ofrecen los lazos afectivos y estar preparada para mostrarme vulnerable ante otra persona, pero sabía que, en cierta manera, no podía. «Eso es debido a tu apego desorganizado», me dijo mi terapeuta. Había oído hablar de diferentes patrones afectivos en *sketches* de TikTok, infografías de Instagram y el que fue mi vicio personal tras la ruptura: el *subreddit* *r/attachment_theory*, uno de esos foros de Reddit que funcionan como terapia colectiva. Un lugar perfecto donde entrar si no estás lista para enfrentarte a la realidad. En él, puedes seleccionar a conveniencia los *posts* y culpar de lo que salió mal en la relación a cualquier tipo de apego. Sin embargo, por tentador que fuera ese plan, no quería quedarme atrapada en una fiesta de autocompasión en Reddit. Ante la idea de empezar una nueva historia con alguien, pensé que era el momento de mirar hacia dentro. ¿Podría arreglarlo?



Los estilos de apego no son fijos. Aunque a menudo se moldean en la niñez, pueden evolucionar debido a un esfuerzo consciente, autoconocimiento y relaciones reparadoras

El patrón emocional

Mi intención en el taller *online* *Explorando tu estilo de apego: comprendiendo los patrones de las relaciones* era dejar la cámara del ordenador en modo *off* y tomar notas. Pero, tras escuchar (y tratar de ignorar) el largo suspiro de la terapeuta al darse cuenta de que sólo íbamos a ser dos, cedí y encendí mi cámara. Este curso por Zoom (profundamente incómodo) es el primer paso para «emprender un viaje de autodescubrimiento». No

es posible revertir, sin más, años de condicionamiento en pocos meses. Me dice que debo aprender más sobre mis problemas de conexión emocional para adaptar mi comportamiento. «Los estilos de apego no son fijos. Aunque a menudo se moldean en la infancia, pueden evolucionar debido a un esfuerzo consciente, autoconocimiento y relaciones reparadoras», me dice Kate Daly, cofundadora de Amicable, empresa de servicios de divorcio *online*.

«El cambio es más probable si reconocemos los desencadenantes, comprendemos su origen y trabajamos hacia formas más saludables de estar con nosotras mismas y con los demás», afirma. Unos patrones influenciados, en gran medida, por el tipo de vínculo con nuestros padres. «Todo gira en torno a si el niño se siente o no seguro», explica Simone Bose, terapeuta familiar y de pareja en Relate. Lo cierto es que yo crecí en un hogar con dinámicas familiares convulsas. Y, aunque he invertido mucho tiempo —y dinero— en terapia para intentar convertirme en una adulta funcional, en mis experiencias de pareja termino sintiéndome como una niña asustada que no sabe si (metafóricamente) salir corriendo y esconderse... o llamar desesperadamente la atención. ¿La buena noticia? Puedo trabajar en cómo he sido moldeada, ya que, en última instancia, añade Bose, todos los trastornos de apego tienen su raíz en problemas de autoestima. Por lo tanto, trabajar en mi percepción de cuánto merezco ser amada es lo más importante. «También se trata de ayudar a las personas a regular sus cuerpos, porque han sido configuradas para reaccionar físicamente a ciertas cosas, lo que activa la respuesta de lucha, huida o congelación y les recuerda situaciones de su pasado», explica Bose. Decido saltarme el resto del curso introductorio y lanzarme directamente al cambio. No sin antes sentir un leve ataque de pánico al pensar que mi deseo de no ir a más clases es sólo un intento de alejar a la otra persona de la llamada de Zoom... Sí, tengo trabajo por hacer.

¿Cuál es el tuyo?

Simone Bose distingue cuatro tipos de apego.

Seguro. Surge cuando en la infancia hubo una base estable desde la que explorar el mundo con seguridad, lo que facilita la construcción de unas relaciones sanas y duraderas.

Ansioso. Aparece cuando el cuidado familiar fue distante e insuficiente y la persona aprende a intensificar sus demandas buscando validación y apoyo constantes para llamar la atención de otras personas.

Evitativo. Se detecta si el cuidador de un niño (sin darse cuenta) lo recompensa por ser callado o, peor aún, crea un entorno que le impide expresarse o manifestar sus necesidades.

Esto provoca dificultades para mostrar emociones o comunicarse de manera efectiva y una hiperdependencia emocional.

Desorganizado. Es el más esquivo de los cuatro. Aparece cuando se crece en un hogar inestable o inseguro, resultado de abusos o negligencias.

La calma interior

Meditar es una de las soluciones más universales para los problemas de apego. «Hay una correlación directa entre la meditación y la capacidad de regular el sistema nervioso para convivir con emociones difíciles», explica Rowenna Clifford, hipnoterapeuta cognitiva. En la *app* Calm me decanto por un curso de siete días sobre autoestima, recordando lo que Bose me dijo sobre que el apego inseguro tiene más que ver con nuestra sensación interna de valía que con cuántas fotos nuestras colgaban nuestros padres en la nevera cuando éramos pequeños. Tumbada en el suelo de mi habitación, respirando profundamente, me siento escéptica sobre cuánto podría ayudarme esto en mi vida amorosa. Mi mente va y viene entre las indicaciones de Tamara Levitt, la voz de la grabación, y otros pensamientos: «Mierda, mañana tengo que pasar la aspiradora». A mitad de la sesión, mientras inhalo energía positiva y exhalo la mochila negativa del día, como indica Levitt, la calma me invade y, con ella, una sensación de autoaceptación. Mientras Levitt me anima a pensar en mis logros, empiezo a observar mi vida desde otra perspectiva. Pienso en las relaciones que he tenido, platónicas y románticas, y cómo siempre he hecho lo mejor que he podido con las herramientas disponibles en cada momento. Aunque a veces soy dura conmigo, intento dar lo mejor de mí para compartir mis sentimientos, incluso si me cuesta. A mitad de semana, me pierdo de camino a una cita y, en lugar de entrar en pánico pensando si *mi futuro posible* algo va a creer que soy mala persona por llegar tarde y que no querrá ►

volver a verme, le envió una nota de voz explicándole lo que ha pasado y respiro profundamente. Cuando llego, he logrado calmarme, en vez de preguntarle una docena de veces si de verdad no le ha importado que llegase tarde. Por supuesto, sólo una pequeña parte de ese *trabajo* se debe a la meditación. Diez minutos al día no dan como resultado un yo completamente sanado. No es tan fácil. Por eso, llega el momento de ir más allá.

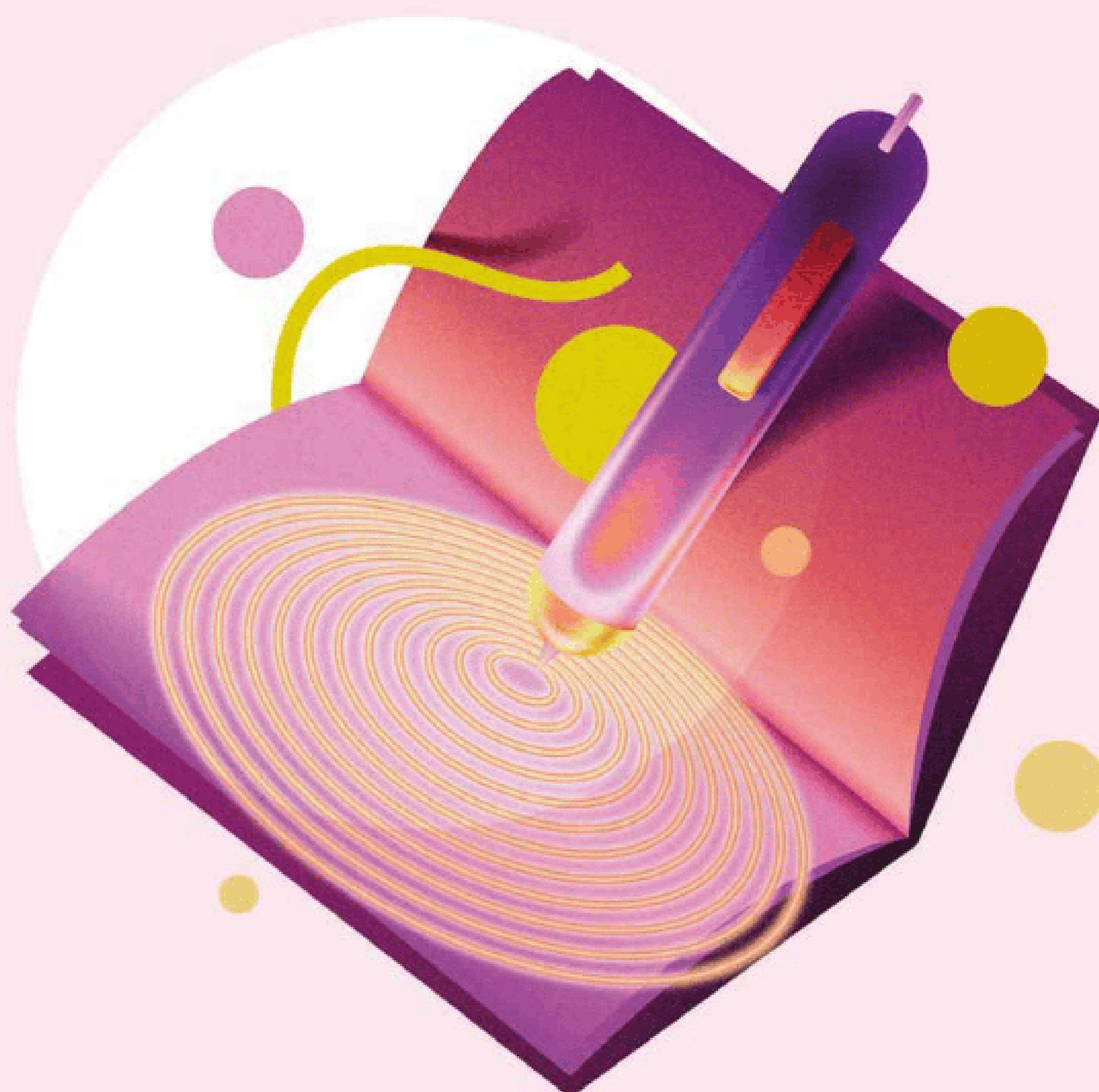
El poder del 'journaling'

Escribir un diario (*journaling*) tiene ahora un estatus casi mítico entre quienes aseguran en internet cosas como que «les salvó la cordura». «Es un espacio para explorar nuestras emociones, identificar patrones en los afectos y cuestionar pensamientos negativos», dice Daly. «Fomenta la autoconciencia, fundamental para comprender los comportamientos de apego». Sin saber por dónde empezar, busco «*prompts* de apego desorganizado» y encuentro en Pinterest un tablero con preguntas como: «¿Cuál es tu mayor miedo en las relaciones y cómo se manifiesta?». Al principio, me resulta difícil llenar la página. Aunque sé que nadie verá lo que escribo, mis respuestas son superficiales: anoto cosas que creo que debería decir en lugar de lo que realmente siento. Al parecer, es algo habitual. «La autocensura es sorprendentemente común. Y proviene de nuestro juicio interiorizado o del miedo a enfrentarnos a verdades incómodas sobre nosotros mismos. Las personas con estilos de apego evitativo pueden experimentar esto de forma intensa, ya que tienden a anular sus emociones y a mantener una sensación de control sobre su mundo interior», explica Daly. Al igual que pasó con la meditación, a mitad de semana ya estoy llenando páginas enteras. Reflexiono sobre rupturas

pasadas, pienso quién quiero ser en mi vida amorosa y cómo cambiar mi comportamiento para hacerlo realidad. Esto incluye pasos pequeños –como intentar equilibrar mejor cuánto tiempo necesito estar a solas con cuánto tiempo veo a otras personas– y grandes, como cuánto tardo en mencionar en mis citas que en realidad no me importa casarme. Las preguntas que aún me bloquean son aquellas sobre mi relación con mis padres. Al final de la semana, definitivamente me siento con la mente más despejada, pero mis dificultades con algunos de los *prompts* más desafiantes sugieren que hay ciertos temas que no voy a poder resolver sin ayuda externa. Es hora de acudir a un profesional.

Liberación afectiva

Conozco a Birgitta Ronn, hipnoterapeuta clínica, en su consulta de Londres. Mientras espero nuestra cita, noto un nudo de nervios en el estómago al preguntarme qué podría confesarle a esta desconocida sin siquiera darme cuenta. Enseguida me tranquiliza. Nuestra sesión de 90 minutos comienza con media hora de conversación en la que exploramos qué tipo de relaciones quiero y qué barreras me impiden alcanzarlas. Hablamos de mi miedo a conocer gente nueva, divagando sobre cómo eso podría venir del acoso escolar que sufrí de pequeña. Me pregunta cómo empezaría a soltar ese temor al rechazo y, más importante aún, de



qué maneras me estoy rechazando a mí misma antes de que otros lo hagan. Es un momento de revelación. Luego me invita a recostarme en la cama, lista para los 60 minutos de hipnosis. El proceso no se parece en nada a lo que imaginaba. Para ayudarme a entrar en un estado parecido al trance, me orienta a través de una serie de técnicas, como imaginarme caminando por una larga escalera antes de flotar sin esfuerzo sobre aguas acogedoras. Luego, cuando estoy completamente relajada, empieza a pedirme que imagine la versión de mí misma que quiero ser en las relaciones y en entornos sociales. «En la hipnoterapia, una forma suave pero muy eficaz de calmar nuestro sistema nervioso, podemos abordar el miedo y la falta de seguridad que a menudo surgen en las dinámicas de pareja donde nos sentimos vulnerables», me explica Birgitta. «Al reescribir el guión original (a menudo creado en la infancia) que nos dice que el amor no es seguro, podemos construir una nueva historia que se ajuste mejor a quienes queremos ser hoy», dice. Tras la sesión, me siento en un estado onírico. Resulta que la mente es extremadamente maleable en ese momento. A la mañana siguiente, me despierto y hago una limpieza profunda de mi piso. Me siento motivada, llena de energía y sexy. En los días siguientes, reflexiono más sobre quién quiero ser y los pasos que necesitaría dar para llegar hasta ahí. Empiezo a dar algunos de ellos. Pero nada de este impulso se siente forzado ni apresurado. Actúo cuando la inspiración me llega, incluida la decisión de tener una conversación un poco incómoda sobre nuestra relación con la persona con la que estoy saliendo, algo que había postergado. Lloramos un poco, pero nos sentimos más cerca que nunca.



Al reescribir el guión original (a menudo creado en la infancia) que nos dice que el amor no es seguro, podemos construir una nueva historia que se ajuste mejor a quienes queremos ser hoy

Mi conclusión personal

Después de dos años estando soltera, es agradable volver a salir con alguien, aunque todavía me cueste abrirme de verdad. Los dos meses que pasé explorando mi estilo de apego también me dan una buena excusa para hablar con él sobre algunos de los problemas que he tenido en relaciones anteriores –como bloquearme durante las discusiones o buscar validación constante–, y me corresponde contándome algunos de los suyos. Días después, en un cuestionario gratuito *online*, descubro que he pasado a

un vínculo de tipo ansioso. No es el resultado que esperaba, pero lo siento como un pequeño progreso: en lugar de ser una combinación de lo peor de ambos mundos, he logrado domar un poco mis rasgos evitativos y puedo centrarme en trabajar mis tendencias más ansiosas. Y aunque el proceso quizá no haya curado mi trauma infantil, me animo a hacer algo que me cuesta precisamente por culpa de él: reservar tiempo para mí. Empecé a creer que, si arreglaba mis problemas de apego, podría convertirme en mejor pareja y sería capaz de estar presente para los demás. Aunque esto es a largo plazo. A corto he entendido que primero debo cuidar mi propio jardín, sobre todo si alguna vez espero que sea un lugar acogedor para otros. Pero, más importante aún, que yo también merezco mis propias flores. ●

love



«He decidido hacerme volcel»

Rosalía se ha declarado célibe voluntaria, pero una redactora de COSMO ya tomó esa decisión hace tiempo y cuenta su testimonio, a la vez que analiza con los expertos esta tendencia.

TEXTO: BELÉN TABARES.

Cada vez que oigo a un hombre preguntar: «¿Qué os pasa a las mujeres que, desde que os habéis empoderado, no se os puede decir nada?», se me cae el alma al suelo. Agotada tras decenas de citas en Tinder con un resultado de dos romances (uno acabado en *ghosting*) y una relación de cuatro años, he optado por el celibato. La última anécdota, ya siendo *volcel*, término procedente de la expresión inglesa *voluntary celibate* (célibe voluntaria), me ha hecho acomodarme aún más en mi refugio de cero sobresaltos. Esta es mi historia.

La sombra de la decepción

Un viernes, mi hermano me propone ir al teatro. Ha quedado con un amigo, Roberto: atractivo, educado, divertido e inteligente. Al salir, vamos los tres

a cenar algo y saca la conversación de moda: hombres y mujeres. Por si acaso, le cuento mi nula disponibilidad y él confiesa que, habiendo ligado siempre un montón, no entiende qué nos pasa ahora a nosotras. Le hablo de un artículo que describe el nuevo heteropesimismo y me pide que se lo envíe. Cruzamos un par de *mails* y me pide permiso para escribirme por WhatsApp. Acabamos hablando una hora por teléfono sin un sólo gramo de insinuación. Que si teatro, familia, cine, libros... Yo, tranquila y encantada de la vida. A la semana, mensaje: «¿Puedes hablar?». Otra minicharla muy formal. Le digo que

tengo que trabajar (y colgar), y me lanza: «Quiero hacerte una pregunta, aunque me da un poco de cosa». ¿Cosa? La curiosidad me corroe... «¿De qué color llevas las bragas?».

Supervivencia emocional

Terminada la conversación para siempre, me afanzo en mi *apartheid* sexual mientras empiezo a entender por qué vamos siendo legión las *sinpareja*, y me pongo al habla con varios expertos para que le pongan ciencia al asunto. Como explica Valérie Tasso, escritora, sexóloga y ▶

Qué ganas y qué pierdes

Valérie Tasso, escritora, sexóloga y embajadora de LELO España, detalla las ventajas e inconvenientes de optar por el celibato o por dejar el corazón en *stand by* una temporada.

PROS

1. Priorizarte. Tener más tiempo para ti, tus amigas, familia, carrera y aficiones.
2. Eliminar la carga mental y emocional antes, durante y después, pues en muchas ocasiones es un fracaso.
3. No tener expectativas. Reconozcamos que a las mujeres nos es difícil sacar de la cabeza la fantasía previa a una cita.

CONTRAS

1. Dejar de estar en contacto con el otro. Los humanos estamos hechos para los encuentros, para querernos y sentir que pertenecemos.
2. Perderse una importante faceta humana de nosotras mismas. Una pena.
3. Darte cuenta de que la vida es más aburrida sin la emoción que proporciona conocer a alguien nuevo.

embajadora de LELO España, «no se trata de un rechazo al amor, sino a perder tiempo y energía para terminar frustradas. A veces es mejor ser célibe que encadenar una mala experiencia tras otra. No es una huida ni una moda pasajera: para muchas mujeres, ya agotadas, es supervivencia emocional».

No es una moda de TikTok

Bragas aparte, el celibato es casi tan antiguo como el mundo. Ya en el siglo IV a. C., Aristófanes lo contó en *Lisístrata*, donde la protagonista que da nombre a la obra organiza una huelga sexual femenina para frenar la Guerra del Peloponeso; y lo acaba consiguiendo. En este siglo, con menos épica pero más hartazgo, han surgido movimientos como el 4B en Corea del Sur, que renuncia a citas, sexo, matrimonio e hijos. Esta tendencia se entiende gracias a dos conquistas clave, según Alicia Aradilla, socióloga especializada en lenguaje y emociones: la independencia femenina económica y emocional. «Ahora podemos elegir a quién amar», afirma. Las redes sociales tampoco ayudan porque «son una lucha por la atención, y el celibato es algo *gourmet* y extraordinario en el superficial contexto de las *apps* de citas», opina.

Un momento histórico

A esta posibilidad de elegir se añade la opción de decir que no. «Estamos en un momento histórico, pues durante mucho tiempo se nos negó esa posibilidad. Y poder legitimar el no está muy bien, aunque también plantea un riesgo: normalizar la desigualdad y convertir el desencanto en costumbre. No deberíamos dejar de preguntarnos

por qué hemos llegado ahí», plantea Violeta Alcocer, psicóloga y autora de *Auténticas impostoras*, quien lleva años detectando en su entorno esta inquietud, siendo testigo de relaciones que no terminan de cuajar y de masculinidades que avanzan a cámara lenta. «Incluso compartiendo un discurso de igualdad, no logran aplicarlo en lo interpersonal. Y tampoco las mujeres tenemos claro qué masculinidad queremos», explica. Añade que esta retirada femenina silenciosa está generando desconcierto y respuestas reactivas

en muchos hombres, «en parte porque se toca lo que históricamente ha sido un derecho patriarcal incuestionado: el acceso al cuerpo y a la disponibilidad sexual de las mujeres», remata Alcocer.

Una merecida revisión

Esta narrativa del desencanto no es sólo responsabilidad de ellos; también lo es de una impostura femenina que les ha hecho creerse los reyes del mambo. Elisabeth G. Iborra, autora de más de 25 libros, con *best sellers* como *Anécdotas*



de enfermeras (ed. Debolsillo), y a punto de publicar *Yo no me caso con nadie*, cree que durante décadas los hombres no han tenido que esforzarse ni revisar sus privilegios, y ahora descubren con sorpresa que tienen que espabilar, lo que implica, en muchos casos, hacer terapia, cuestionarse y asumir que el patriarcado también les ha hecho daño imponiéndoles el rol del macho proveedor, emocionalmente torpe y responsable de todo. «Cuando ese guión se cae, no saben muy bien qué hacer», argumenta la escritora. En la misma línea se postula Manuel Jiménez, autor de *Solteronas* (ed. Espasa): «El fenómeno *volcels* refleja una confusión colectiva sobre la supuesta igualdad en la que creemos vivir. Seguimos en una sociedad profundamente machista, pero muchos hombres insisten en que no, y lo peor es que se lo creen», señala. ¿El resultado? Una desorientación masculina generalizada, pero también «la tendencia a sentirnos víctimas antes que a sentarnos a revisar qué está fallando de verdad», termina puntualizando Jiménez.

Filtro más que renuncia

Y de la ciencia a la realidad: una lectora, Virginia Bodelón, de 36 años, decidió no dejar pasar ni una más. Entre un fiestero que le justificaba sus infidelidades diferenciando entre «follar con las otras» y hacer el amor con ella, y otro que la llamó ninfómana tras acostarse juntos, llegó a una conclusión sencilla: «No compensa». Hoy lo tiene claro: «Todo lo que venga debe ser fácil. Mi entorno me dice que hay que esforzarse, pero yo ya me esfuerzo en el gimnasio». El celibato aparece así no como renuncia, sino como filtro. Como una forma de decir que no a lo que sólo aporta desencanto y falta de paz mientras se decide, sin prisa y sin culpa, si algo merece de verdad un sí. ●

‘CELIBS’ QUE SON UN EJEMPLO

No sólo ahora. En diferentes momentos, algunas *celebrities* (las vamos a llamar *celibs*) declararon tomarse un tiempo détox de relaciones para buscar más tranquilidad mental y emocional.

Rosalía

Todo lo que toca lo convierte en tendencia. En sendas entrevistas en Radio Primavera Sound y en el programa *La Revuelta*, lo dejó claro: «Se acabó la fantasía de los *crushes*».

Julia Fox

En unas declaraciones en X revelaba llevar dos años y medio de celibato para redescubrirse y reconectar al fin con ella misma.

Khloé Kardashian

Durante un momento del rodaje de *The Kardashians* contaba, fuera de cámara, que se acababan de cumplir cuatro años de su celibato y que estaba en paz y encantada con la decisión tomada.

Nicki Minaj

La rapera decidió tomarse un año sabático de hombres tras su ruptura con el también artista Meek Mill. No sabemos si lo llegó a cumplir o no.

Lenny Kravitz

Lleva más de nueve años de abstinencia desde su última relación seria. En su 60 cumpleaños confesaba encontrarse feliz así, aunque también temía que se le hiciera extraño volver a esa dinámica.

Ciara

Antes de casarse con Russell Wilson, hace diez años, la cantante compartió la decisión de la pareja de practicar la abstinencia sexual hasta el matrimonio.

K. D. Lang

La artista hizo voto de castidad antes de salir con Robert Pattinson. Quería evitar los bandazos emocionales, como contó en el *podcast* *Driven Minds: A Type 7*.

Tiffany Haddish

Después de ser detenida en 2023 por conducir bajo los efectos del alcohol, tomó la decisión de practicar la abstinencia, y sí, también de sexo.

Cheryl Burke

Tras su divorcio en 2022 de Matthew Lawrence, la bailarina se olvidó de los chicos como parte de una decisión ligada al crecimiento personal, el autocuidado y el autorrespeto.

Amber Rose

Hace tres años, la modelo declaró en el *podcast* de Sofía Franklyn que aborrecía el sexo y que quería tomarse unas vacaciones para enfocarse en el amor propio y la claridad emocional.

Guía infalible para usar las bolas chinas

¿Sabías que este tipo de juguete fortalece tu suelo pélvico a la vez que ayuda a aumentar tu placer? Te contamos todo lo que necesitas saber para iniciarte en su manejo y acertar en tu elección.

TEXTO: SILVIA LORENTE.

Bolas japonesas, de *geisha*, de Kegel... Los nombres de las (a partir de ahora) bolas chinas son muy variados y, gracias a ellas, entre otras cuestiones, temas como los que rodean a la salud del suelo pélvico han dejado de ser tabú. Si no tienes muy claras sus funcionalidades o no sabes para qué sirven, las expertas de Intimina cuentan que «ofrecen la solución perfecta



para prevenir o superar los problemas de suelo pélvico, ya que fortalecen la musculatura de manera cómoda y fácil, y son ideales para cualquier etapa de la mujer». Pero además, no sólo son geniales para eso, sino que con ellas también puedes estimular la libido, como apunta Cristóbal Icaza, CEO de Amantis: «En su interior contienen una pequeña esfera que se mueve suavemente con el cuerpo y provoca microcontracciones involuntarias que también mejoran la respuesta sexual, porque aumentan la sensibilidad. Cada vez hay más mujeres que invierten en ellas, más allá de los propios juguetes eróticos, como los vibradores o succionadores», sostiene.

Cuáles escoger

A la hora de elegir las más adecuadas para ti, «lo mejor es ir probando. No hay que fijarse tanto en el peso, que también, sino en los diferentes tamaños y formas,

porque se puede jugar con eso adicionalmente. Si tienes dudas, busca asesoramiento en las webs de las marcas o pregunta en las propias tiendas de juguetes eróticos», recomiendan desde la marca Satisfyer.

Tu primera vez

Si nunca has utilizado las bolas chinas, has de saber que, tal y como explican las expertas de Satisfyer, «debes introducirlas por la vagina con suavidad y, para optimizar su uso, se recomienda contraer y relajar los músculos de la zona (lo que se conoce como ejercicios de Kegel) con ellas puestas, pero también se puede simplemente caminar». Cristóbal Icaza, por su parte, apunta tres consejos: «Comienza por lo más sencillo: elige una bola ligera o individual (un peso excesivo puede provocar cansancio muscular). Con 10 o 15 minutos diarios es suficiente al inicio, y lo ideal es empezar paseando de forma suave. Si lo necesitas, puedes usar lubricante (con base de agua para no dañarlas), y recuerda que no deberían causar dolor ni molestias. Si aparecen, consulta siempre con el médico». ●

Para sacarles el máximo partido, se aconseja contraer y relajar los músculos de la zona (ejercicios de Kegel) con ellas puestas

ELIGE LAS MÁS ADECUADAS PARA TI

El abanico de opciones es muy amplio, así que hemos hecho una selección de diferentes modelos con sus ventajas e inconvenientes.

'Love Birds', Satisfyer

Precio: 89,95 €.

A favor: dan mucho juego, tanto para utilizarlas en solitario como en pareja (a lo fantasía erótica, claro).

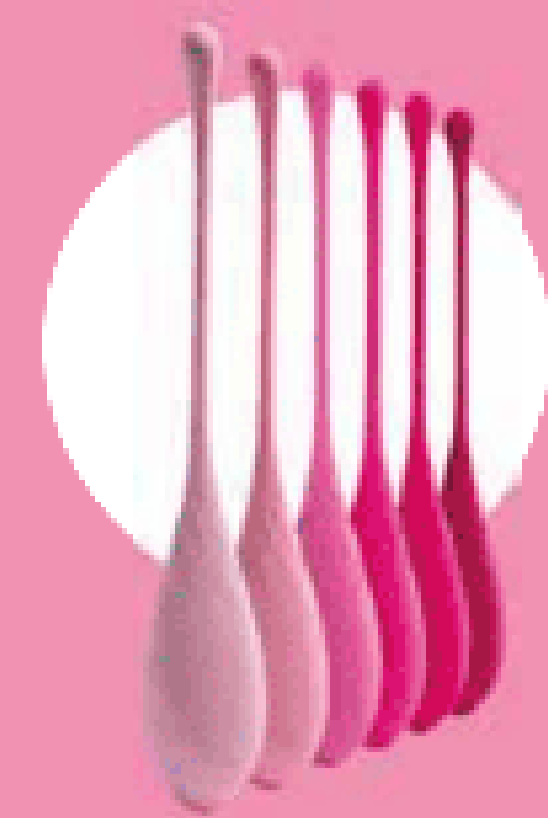
En contra: mejor usarlas sólo en casa, por el despliegue de herramientas.



'Idris', Platanomelón

Precio: 49,99 €.

A favor: es un kit de seis pesos, el mejor para iniciarse en el universo de las bolas chinas. **En contra:** puede resultar incómodo tener su *rabito* colgando fuera de la vagina.



'Beads', Lelo

Precio: 69 €.

A favor: el set incluye cuatro bolas con pesos diferentes que permiten crear distintas combinaciones. Lo más. **En contra:** son desmontables y a algunas mujeres les da pereza el proceso.



'Fugu', Easy Toys

Precio: 69,99 €.

A favor: con forma de pez y textura inesperada, es la más original (incluso tiene modo vibración). **En contra:** si no estás familiarizada con el uso de juguetes sexuales, prueba otro más sencillo.



'Happy Balls', Amantis

Precio: 19,99 €.

A favor: su suavidad y su peso ligero las hace perfectas para empezar. Además, resultan muy asequibles. **En contra:** son bastante básicas, no tienen ninguna prestación extra.



'Kegel Laselle', Intimina

Precio: 37,95 €.

A favor: son geniales para invertir, porque es un kit de tres pesos y puedes elegir el que más se adapte a ti. **En contra:** su diseño y materiales implican una limpieza más minuciosa.



cover



ALÍCIA FALCÓ

«Quiero aprovechar la vida al máximo»

La protagonista de 'Dímelo bajito' no quiere dejar pasar trenes. Con la segunda parte de la saga, 'Dímelo en secreto', y 'El mapa de los anhelos' pendientes de estreno, no hay duda de que su carrera va a toda máquina.

TEXTO: ANA M. JIMÉNEZ.

FOTOS: HERVÁS & ARCHER. REALIZACIÓN: BAPTISTE LAURON.

Debutó en el mundo del teatro con sólo siete años, pero fue a los diez –tras rodar su primera película, *La por (El miedo)*– cuando se dio cuenta de que deseaba convertir en su profesión lo que había empezado como un juego.

Me lo pasé tan bien, que les dije a mis padres: «Quiero dedicarme a esto para siempre», nos cuenta emocionada Alicia Falcó (Barcelona, 2003). Para ello se preparó a conciencia estudiando arte dramático, canto, danza... ¡e incluso circo! Esto último no le ha venido nada mal, ya que tiene que hacer auténticos malabares para compatibilizar su vida personal (vive en Madrid pero su familia está en la Ciudad Condal) con los rodajes. Tras protagonizar series

como *Dieciocho* o *El refugio atómico* y películas como *Las buenas compañías*, la veremos próximamente en la miniserie *El mapa de los anhelos* –una adaptación de la novela homónima de Alice Kellen que lanzará Netflix– y *Dímelo en secreto*, la segunda parte de la saga de Mercedes Ron cuya primera entrega, *Dímelo bajito* (Prime Video), la ha catapultado a la fama.

¿Cómo te ha cambiado la vida trabajar en una película que tiene detrás un *fandom* tan potente?

Me ha hecho reaprender qué es ser actriz y cómo lo vivo actualmente. Es muy bonito que haya gente que te admira porque interpretas a ese personaje al que tanto quieren, pero también genera una presión muy fuerte. Recibo muchos mensajes por redes de personas que me muestran su cariño, pero al final lo que me planteo es qué es lo que quiero yo de todo esto y por qué me gusta hacerlo.

¿Qué es lo más emotivo que te ha pasado con un fan?

Mientras estábamos rodando *Dímelo bajito* en Gijón, se presentó en el hotel un chico con nuestras fotos y se pasó el día entero esperándonos para que se las firmásemos. Yo pensé: «Qué bonito, pero no somos tan especiales».

Cuando las críticas no son buenas, ¿lo llevas mal?

Pensé que lo llevaría peor, aunque he hecho terapia este último año y me ha cambiado la vida. De todos modos, intento no leer demasiado. Las críticas que me importan ▶

Vestido de lentejuelas color crema, **Arket**. Collares, **Gigi Clozeau**. Pendientes *vintage*.

«Cuando sea una abuelita de 90 años, me gustaría poder mirar atrás y decir: ‘He hecho todo lo que he querido y he sido feliz’»

realmente son las de mi familia y mis amigos. Y si están bien estructuradas, me parece genial que me las hagan. Cada vez tengo más claro quién soy y quién quiero ser.

Cuéntame quién eres.

Soy una persona divertida, empática, muy sensible, que escucha y a la que le gusta sentirse querida. Tengo una parte de niña pequeña que me resisto a perder.

¿Y quién quieres ser?

A nivel personal, me gustaría estar con la gente a la que amo, viajar... Quiero aprovechar la vida y no dejar pasar trenes. Cuando sea una abuelita de 90 años, me gustaría poder mirar atrás y decir: «He hecho todo lo que he querido y he sido feliz». A nivel laboral, me encantaría interpretar todo tipo de personajes, de pelis, de series; contar historias bonitas, divertidas, intensas o que nos hagan reflexionar. Hacer arte y llegar a la gente.

¿De qué modo te ha ayudado la terapia?

Me ha ayudado a aceptar todas mis emociones, las buenas y las malas, a entender mis ideales y cómo quiero relacionarme para vivir más tranquila. Empecé con ella porque, de repente, llegó una etapa con muchos proyectos muy comerciales y me sentía demasiado observada. Me daba miedo perder el rumbo de mi vida y dejar de ser yo misma. Es un trabajo en el que tenemos tanta purpurina y tanta gente que te dice cosas que luego no son verdad... o sí. Yo quiero mantener los pies en la tierra.

¿Cuáles son tus anclas para conseguirlo?

Mis amigos de toda la vida, mis padres, mis abuelos... que me quieren como la Alicia de siempre y nada más.

¿Qué te dan ellos que no te da tu profesión?

Mis amigas del instituto me han visto con 14 años emborrachándome por primera vez, me conocen al cien por cien y sé que me van a apoyar siempre, a ciegas, pero también me seguirán queriendo y aceptando si un día, que ojalá no pase, dejo de ser actriz o me va mal.

¿Es difícil cuidar las amistades dedicándote a esto?

Es muy difícil. Voy aprendiendo poco a poco a lidiar con ello, al igual que mi gente ha tenido que aceptar que Ali a veces desaparece y luego vuelve. No suelo hablar mucho

por *WhatsApp* ni me gusta llamar, pero a veces hay que hacerlo para mantener las relaciones a distancia.

¿Se te ha quedado alguien por el camino?

No, aunque sí tuve una crisis con una amiga cuando hice mi primer papel protagonista. Desaparecí unos meses y, al volver, me dijo: «Tía, te ha cambiado la vida. No te reconozco». Fue una etapa rara, pero como de verdad nos queremos, lo superamos y ahora somos como hermanas.

Como amiga, ¿eres más de escuchar o de aconsejar?

A veces aconsejo, pero lo que mejor se me da es escuchar.

¿Y qué es lo que más valoras tú en los demás?

Que me escuchen, que me quieran por cómo soy, que sean personas con la que pueda compartir experiencias... No me gusta quedar exclusivamente para contarnos la vida y después «chao» hasta dentro de un mes.

Hablemos de amor. ¿Alguna vez te has visto inmersa en un triángulo amoroso como el de *Dímelo bajito*?

No, y prefiero que no me pase, debe de ser muy intenso.

En la vida real, ¿de quién te enamorarías antes: de Taylor (Diego Vidales) o de Thiago (Fernando Lindez)?

Haría un *mix* de los dos. Taylor tiene una ternura que a mí me engancha (a mí realmente me gustan los niños buenos). Pero Thiago tiene una sensualidad...

¿Qué es para ti una *red flag*?

Para mí, una *red flag* clara es que un chico sea borde o maleducado, me produce rechazo.

¿Y una *green flag*?

Por ejemplo, que me haga reír, que sea cariñoso...

¿Cuál es ese mito de pareja que hay que romper?

Yo creo que hay que desterrar esa idea de que si estás con una persona no te pueden atraer otras. Todos tenemos ojos y podemos valorar la belleza física.

¿Sueles tomar la iniciativa cuando te gusta un chico o prefieres ir con calma?

Me lo tomo con demasiada calma, ojalá tuviese un poco más de iniciativa. Estoy trabajando el tema de perder la vergüenza. Me tengo que lanzar más a la piscina y entender que no se acaba el mundo si no ocurre nada.

¿Has aprendido algo del amor en la vida real a base de interpretar personajes en la ficción?

Sí, mucho. Casi toda mi carrera se centra en historias de amor, lo cual me ha servido para observar cómo nos relacionamos y comprender que equivocarse está bien y que una pareja es cosa de dos. Que el otro debe aceptarte tal como eres y tú a él también, y que ambos tenéis que poner de vuestra parte para construir algo sano y bonito. ►

A woman with short brown hair and bangs is lying on her back on a bed with a white sheet. She is wearing a white short-sleeved t-shirt, a dark blue skirt with white polka dots, and denim shorts. She is also wearing tan sneakers with green laces. Her legs are raised and bent at the knees. She has small tattoos on her upper arms. The bed has several pillows, including a striped one and a green and blue patterned one. In the background, there is a wooden headboard or shelf with various decorative items: a large beige lamp with a striped shade, a red vase, a yellow vase, a blue vase, and some books. The room has a warm, bohemian feel.

Camiseta
blanca y short
vaquero, **Levi's**.
Top palabra de
honor, **Maje**.
Zapatillas,
Sandro.

«Empecé a hacer terapia porque me sentía muy observada. Me ha ayudado a entender mis emociones y vivir tranquila»

«He aceptado que no soy ni quiero ser perfecta, que no tengo que contentar a todo el mundo y que lo importante es cuidarme a mí misma»

En general, ¿qué has aprendido de ti este último año?

He aceptado que no soy ni quiero ser perfecta y que no tengo que contentar a todo el mundo, que puedo tener un mal día y hacer las cosas mal. Está muy bien cuidar de los demás, pero también tengo que cuidarme a mí misma.

¿Un consejo que le darías a tu yo del pasado?

Sobre todo, que se quiera.

¿Qué no estarías dispuesta a sacrificar por el éxito?

Mi vida personal: mi casita en el pueblo, mis gatos, mis amigos de toda la vida y mis vacaciones, que de vez en cuando hay que descansar también y desconectar.

¿Y qué no te gustaría que se te olvidara nunca, aunque te vaya fenomenal y llegues a Hollywood?

Que me dedico a esto porque para mí es un juego y porque me gusta ponerme en la piel de otras personas y vivir experiencias a través de la interpretación. Que tengo que pasármelo bien y que es un trabajo en equipo.

¿Sigues algún método para preparar los personajes?

Lo primero que hago es leer el guión. Para estudiarme las separatas, me grabo audios de la réplica. Hablo conmigo misma durante horas, me escucho y voy teniendo un diálogo con el otro personaje. Para crear mi rol tengo una libretita, que ya voy por la segunda de mi vida, donde escribo el nombre, por ejemplo Kamila, y apunto qué animal sería, qué le gusta... cosas que me van viniendo y que me recuerdan a ella. Y siempre me hago una *playlist*.

Para Kamila, de *Dímelo Bajito*, ¿qué *playlist* te hiciste?

Recuerdo que incluí a Billie Eilish, alguna de Arde Bogotá, un grupo que escuchaba mucho en aquel momento... También añadí *All Of The Lights*, de Kanye West, porque hicimos un baile con este tema en la película.

¿Qué canción representa tu vida en este momento?

Lucky (del dúo *Lucky Twice*), porque me siento muy afortunada. Tengo mucha suerte en todo.

¿Tienes alguna manía cuando grabas?

No muchas. Para mí, la clave es relacionarme con el equipo y romper la barrera que hay al principio entre actores y actrices. Es normal porque tenemos un trabajo que requiere mucha concentración, pero a veces se genera una burbuja que a mí no me hace bien. Necesito tener confianza total para poder desnudarme mental y físicamente delante de gente con la que comparto tanto. ▶



Vestido largo de cuadros, **Desigual**.



cover

Bañador blanco,
Triumph. Collares,
Gigi Clozeau.
Pendientes *vintage*.

«¿Un deseo? Volver
a la infancia para no
tener consciencia de
que el tiempo pasa ni
preocuparme de lo que
tengo que hacer»

«Me da miedo que haya un retroceso en los derechos humanos y aumente el racismo, el machismo o el fascismo»

¿Cómo se ensayan las escenas eróticas para que no generen incomodidad en los actores?

Existe la figura de la coordinadora de intimidad. Lo primero que se hace es una reunión donde tú pones unas reglas y unos límites, que se van a respetar siempre. Por una parte, se hacen ejercicios de interpretación en los que conectas de manera sana con tu compañero y se genera confianza. Y por otra, se hace una coreografía. Al final está todo tan coreografiado, que resulta muy fácil porque no tienes tiempo de entrar en lo personal.

¿Cuál es tu placer culpable cuando terminas una peli?

Emborracharme y comer pasta carbonara.

¿Sueles llevarte recuerdos del set?

Sí, suelo quedarme con las claquetas pequeñas. Y si no, algo de ropa o un objeto de la habitación de mi personaje.

Has trabajado también en historias que tocan temas sociales. ¿Te cambia la forma de ver la vida cuando un proyecto te acerca a realidades muy distintas a la tuya?

Sí, para mí es una de las cosas más bonitas de mi trabajo. Me encantaría hacer muchos más proyectos hablando de temas sociales. El cine sirve para entretener, pero también para cambiar el mundo y reflexionar sobre él.

¿Cuál ha sido el personaje más parecido a ti?

¡Qué difícil! Todos tienen cosas de mí y yo de ellos. Greta, mi personaje en *El mapa de los anhelos*, quizá es la más parecida a mí. En cambio Bea, de *Las buenas compañías*, tiene una realidad muy distinta a la mía.

¿Con qué aspectos de Greta te identificas más?

Aunque no comparto su realidad, porque tiene un drama familiar muy gordo, me veo reflejada en su forma de entender la vida y el tipo de cosas que nos gustan o no.

En el filme *Las buenas compañías* se habla de que es fácil retroceder socialmente. ¿Qué cosas ya superadas te da pavor que se normalicen de nuevo?

El aborto, por ejemplo. Para mí este derecho es básico, como tantas otras conquistas feministas, que me da mucho miedo que se pierdan. Los derechos humanos: me da pánico el racismo, el machismo, el fascismo y la falta de opinión. En la sociedad en la que vivimos, con las redes es muy fácil que la gente no tenga una opinión fundada, porque en realidad no nos informan mucho.

Alguna de tus series, por ejemplo *El mapa de los anhelos* (aún pendiente de estreno), abordan temas muy personales como el duelo. ¿Qué le dirías a alguien que está triste por la muerte de un ser querido?

Que intente pensar en qué o cómo le gustaría a la persona que ha perdido que avanzara. Creo que una manera bonita de aceptar y superar un duelo es hacer un regalo a quien ya no está. Igual quiere que tú cumplas tu sueño o que te compres la casa que te apetecía.

¿Y te identificas con la idea de que, cuando alguien falta, te deja tareas emocionales pendientes?

Sí, cuando una persona ya no está, siempre te quedan cosas por superar a nivel emocional. Yo creo que cumplirlas te hace evolucionar y es muy bonito.

¿Cuándo ha sido la última vez que has llorado o te has emocionado con algo?

Hace dos semanas que no lloro, eso es mucho para mí. Suelo llorar con pelis, cuando estoy cansada...

He oído que adoras viajar. ¿Cuál es ese viaje que te ha marcado y que nunca olvidarás?

El que hice hace una semana, que me recorrí Tenerife con una caravana y fue increíble. Cumplí un sueño. O también el que hice a Londres cuando tenía diez años con el dinero que gané en mi primera película.

Hablando de sueños, me produce curiosidad saber si alguna vez ha protagonizado los tuyos alguien famoso.

Sí, Úrsula Corberó... ¡y varias veces! En concreto, sueño que la conozco y que somos amigas. Probablemente sea porque esta actriz es uno de mis referentes.

Y ya si nos ponemos a soñar despiertas, confíesame qué es lo que más anhelas ahora mismo.

Me ha venido mi infancia de repente. Ese deseo de no tener consciencia de que el tiempo pasa; poder estar jugando sin pensar en qué hora es ni qué pasará mañana o qué pasó ayer. Me encantaría tirar la agenda, porque yo voy siempre con ella encima y estoy todo el día tachando lo que ya he hecho y repasando lo que tengo que hacer. ¡A la mierda!, quiero salir al parque y volver a ser una niña. ●

stories

Aprende a
concentrarte para
conseguir tus metas

Antes de lograr tus objetivos, tienes que saber cuáles son. Y eso requiere calma, silencio y conexión contigo misma. Todo un reto en la era del 'autoplay', las notificaciones y la lucha por los 'likes'.

TEXTO: LAURA G. DE RIVERA.

Qué quieres en realidad? ¿Vives la vida que tú has elegido o caminas dando tumbos a ritmo de microvideo en la red social de turno? Bienvenida a la era del ruido mental y de la lobotomía generalizada. ¿Cómo vamos a identificar nuestros objetivos verdaderos? No hay un minuto en el que estemos a salvo de las distracciones constantes que provocan las pantallas y de tendencias digitales que nos dicen qué debemos opinar y desear.

Por qué haces lo que haces

Está claro: no tenemos apenas espacio para pensar. «Necesitamos guardar un tiempo para rescatar nuestros intereses sinceros, para reflexionar sobre quiénes somos, quiénes queremos ser y qué podemos hacer con lo que ya tenemos, para

¿Sufres el síndrome del buscador?

No estar en el presente ni tolerar la frustración, insatisfacción crónica, expectativas irreales, continua comparación, alta exigencia interna y sensación de vacío son sus síntomas. Descubre cómo combatirlo.

VIDA SALUDABLE

Come sano, tres veces al día, y duerme al menos ocho horas diarias. El sueño escaso produce deterioro neurológico.

LAS COSAS CLARAS

Deja de perseguir modelos externos impostados. Piensa qué quieres conseguir y cómo quieres vivir.

ABRAZA EL FRACASO

Date la oportunidad de equivocarte sin que cada decisión tenga que ser algo definitivo.

SIN COMPARAR

Tu valor es absoluto. Evita la comparación constante y rodeáte de personas que te acepten tal como eres.

AUTOCOMPASIÓN

Es importante que seas tu mejor amiga y no una juez tan rígida y tan dura contigo misma.

CON CALMA

No tomes decisiones desde la prisa. Nos ayuda el silencio, la paciencia, la autoconciencia y el hablar con uno mismo.

preguntarnos: ¿Esto realmente es lo que yo quiero y me conviene?», comenta Vicente Ferrio, autor de *El síndrome del buscador* (ed. Urano). Los planes que nos trazamos «no se pueden basar en la comparación con los demás. Eso te hace perder tu sentido de la realidad y sólo produce estrés y frustración», advierte. Al contrario, para que tengan la fuerza suficiente y se materialicen, «deben responder a una búsqueda sana, natural, consciente y serena. Si nacen del apego, la ansiedad, el miedo o la necesidad de recibir validación», estarán abocados a la insatisfacción más estrepitosa. Además, «si vamos probando cosas sin parar, sin una planificación clara, podemos cambiar de trabajo, de país, de pareja... pero, si no cambiamos la conversación de fondo, no solucionaremos el problema», recalca el experto.

Un anhelo constante

«El síndrome del buscador es algo muy característico de nuestra época —indica Mercedes Bermejo, psicóloga sanitaria especialista en adolescencia y directora de Psicólogos Pozuelo—. No es en sí un diagnóstico clínico ni un trastorno mental, sino que se utiliza para referirse a esa búsqueda constante de plenitud en la vida, acompañada de una insatisfacción persistente. Es la sensación de "lo tengo todo, pero me sigue faltando algo". Se ve mucho en adolescentes y en jóvenes porque está ligado a la crisis de identidad propia de esas edades, a la presión social, a la idealización de la felicidad y a la comparación constante a través de las redes». Para colmo, «la cultura actual no nos ayuda, porque premia la rapidez y la imagen. Nos falta ▶

Técnicas para no perderte en el 'scroll' infinito

La dependencia del móvil causa problemas de concentración, soledad no deseada y dificultades en los vínculos sociales, además de debilitar tus metas. Estos son algunos trucos para evitarlo.

'Body doubling'

Trabajar junto a otros ayuda a mantener la responsabilidad y el foco.

'Locking in'

Está de moda desconectarse de las redes y el ocio nocturno para centrarse en un objetivo. Aunque «tiene un riesgo de aislamiento», advierte la psicóloga Mercedes Bermejo.

Autorregulación

El cerebro es como un músculo, hay que entrenarlo para aprender a mantener la concentración.

Elimina aplicaciones

Las más adictivas úsalas sólo a través del navegador. Y desactiva también las notificaciones.

'Parking' de móviles

Déjalo a la entrada de casa, que no *duerma* en la habitación.

Marca unos horarios

Puedes programar el teléfono para que se desactive de forma automática a las 10 de la noche, por ejemplo.

educación emocional, silencio, modelos adultos que vivan con más coherencia y no tanta exhibición», aclara. Y así estamos. Inmersas en un sinvivir de comparación permanente. «Las redes sociales funcionan como un escaparate continuo de vidas editadas, metas que se presentan como alcanzables de forma rápida... Esto nos da la sensación de que siempre hay algo mejor, de que podemos llegar a algo más de lo que somos y de lo que tenemos», añade.

Persiguiendo ideales

«Pensamos que debemos buscar otra versión de nosotras mismas: otro cuerpo, otro trabajo, otra relación. El problema es que estos ideales no suelen nacer desde un deseo auténtico, sino desde un deseo inducido o manipulado», alerta esta psicóloga. Y lo malo es que «si el foco lo ponemos más en lo que no tenemos y lo que nos falta, esto genera una ansiedad tremenda y nos hace llegar tarde a todo lo que de verdad importa», puntualiza. Recuerda que tu valor no está en los *likes* que recibes ni en el número de seguidores que tienes. Ni de lejos. «No te puedes imaginar la cantidad de *influencers* que tenemos en las consultas con problemas de identidad, estrés, ansiedad, depresión. "Ya no sé ni quién soy", nos dicen. Muchas veces, se generan una pseudoidentidad que no tiene que ver con la realidad. Esos son los grandes referentes que tiene la juventud hoy día», reflexiona Bermejo.

Inmunes a la distracción

Por su parte, Nir Eyal, autor de *Inmune a la distracción* (ed. Península), nos propone parar un momento para imaginar: «Empieza un nuevo día y tus propósitos más importantes

siguen en pausa. ¿Cuándo dejaste que la tecnología dominara tu vida? ¿Qué lograrías si fueras dueño de tu tiempo?». Eyal, experto en marketing digital, sabe de lo que habla. «Esas empresas tecnológicas saben que, para ganar dinero, necesitan que acudamos a ellas una y otra vez: en eso se basan sus modelos de negocio», apunta. En su opinión, distraerse nunca ha sido tan fácil como hoy por «la cantidad de información disponible, la velocidad a la que se distribuye y la ubicuidad del acceso a nuevo contenido». En este escenario, aburrimiento, sesgo de negatividad y rumiación de pensamientos son factores que nos predisponen a la





esperar diez minutos. Esta técnica es eficaz a la hora de manejar cualquier distracción, desde buscar una tontería en Google hasta meternos en Instagram, comer algo poco saludable cuando nos aburrimos o ver otro episodio en Netflix cuando estamos demasiado cansados para irnos a la cama», detalla el experto.

La felicidad es un trabajo

En general, una de nuestras metas es ser felices pero, como explica Bermejo, «la satisfacción personal no es motivación constante ni euforia, sino coherencia interna: se alcanza cuando lo que hacemos, lo que pensamos y lo que sentimos están razonablemente alineados. No se trata del objetivo final: más bien, es un efecto secundario que aparece cuando lo que hacemos tiene un sentido, hay una sensación

de avance y priorizamos nuestros propios valores». Eso sí, como todo lo que merece la pena, requiere un esfuerzo. «Tenemos que aceptar que perseguir un deseo lleva más tiempo que hacer *scroll*», enfatiza. Es un proceso de construirse que precisa constancia y calma. De igual forma, la concentración «es una habilidad que conseguimos gracias al entrenamiento del córtex prefrontal, una zona del cerebro que termina de desarrollarse a los 20-25 años», apunta. Para ello, aconseja reducir los estímulos distractores, trabajar en bloques cortos y realistas y tener objetivos concretos (por ejemplo, estudiar ahora 20 minutos). Vicente Ferrio nos invita a reflexionar... y empezar por el presente. «¿Qué puedes aportar al mundo hoy con lo que ya tienes y con lo que ya eres?». ●

distracción que, según Eyal, es una huida poco sana de la realidad. «Cómo gestionamos nuestros disparadores internos incómodos determinará si emprendemos acciones sanas para cumplir nuestros objetivos y eliminar esas distracciones que nos autosabotean», explica.

Surfea el impulso

Uno de los trucos que nos propone Eyal para lidiar con aquellas cosas que nos hacen perder el foco es la regla de los diez minutos: «Si notamos que queremos consultar el móvil para usarlo como dispositivo de relajación cuando no se nos ocurre nada mejor que hacer, nos decimos que no hay problema en hacerlo, pero no en ese preciso momento. Tenemos que

«¿QUÉ QUIERO YO?»

En *El síndrome del buscador*, V. Ferrio propone tres ejercicios para «explorar nuestra autenticidad», centrarnos y lograr lo deseado.

CARTA A TU NIÑA INTERIOR

Imagina a tu yo de 9 años. ¿Qué le hacía soñar? ¿Qué imaginaba? ¿Qué le gustaba hacer? Piensa qué le dirías para que no se preocupara, cómo le consolarías y qué consejos le darías sobre la vida que le espera. Puede serte de gran ayuda inspirarte en una foto de tu infancia.

CARTA A TU YO DEL FUTURO

Visualízate dentro de diez, 20 o 30 años. ¿Qué te dirías? ¿Dónde estás? ¿Qué necesitas para llegar allí? ¿Qué tuviste que superar

y a qué renunciaste? ¿En qué deberías concentrarte en los próximos meses y años? ¿Qué quieres que ese yo futuro sepa que ahora tú no sabes todavía?

TU CALENDARIO DE VIDA

Piensa que te quedan 80 años por vivir. Eso son 320 trimestres. Si visualizas tu vida en un calendario con 320 cuadritos, te será más fácil asumir que no vas a estar aquí para siempre, que tu tiempo no es eterno. Entenderlo puede ayudarte a actuar para lograr tus objetivos con mayor decisión y precisión.



stories

Canaliza (bien) tu ira

Si en ciertas ocasiones sacas la fiera que llevas dentro, es hora de aprender a manejarla para que juegue a tu favor.

TEXTO: ROSA ALVARES.
FOTOS: LAURENT DARMON.

Entras en combustión espontánea hasta por las conductas o comentarios más inocentes? Tienes un problema. En *El arte de manejar la ira* (ed. Siruela), Mike Fisher asegura que, como experto en control de la furia, es «testigo de la agitación y el trauma que experimenta una persona enfadada porque está demasiado preocupada por tener razón, ser superior moralmente y por ganar, sea cual sea el coste para sí o para los demás». Pero tranquila, tenemos una gran noticia: es posible domesticar nuestra rabia y evitar que cualquier revés nos acabe transformando en el increíble Hulk.

Emoción universal

Tan natural como la alegría, el miedo o la tristeza, la ira se trata de una emoción básica y universal. Según Sara Montejano, psicóloga al frente de psicoglobal.com, «la sentimos, esencialmente, al advertir que se está rompiendo una norma, y entendemos esa actitud como una falta de respeto o una injusticia; cuando hieren nuestro amor propio, y en caso de que algo se interponga entre nosotros y nuestros objetivos, originando frustración». Ahora bien, «para que se desate no sólo debe darse una situación

externa, sino también debe haber una interpretación personal que la encienda». Sonia Díaz Rois, mentora especializada en gestión del enfado y comunicación consciente, autora de *Y si me enfado, ¿qué?* (ed. VR Europa), matiza: «No es lo mismo enfado que ira. La función del primero es avisarnos de que algo no nos gusta, que se ha cruzado un límite o que estamos sobrecargados. La ira, en cambio, puede entenderse como la versión más intensa del enfado, aparece cuando este se acumula, se ignora o se alimenta con determinados pensamientos. La ira activa un mecanismo de defensa mucho más primitivo y nos empuja a reaccionar sin pensar, desconectándonos de nuestra parte racional».

Todo un ciclón

Nuestro organismo la vive como una reacción inmediata de ataque o defensa ante lo que percibimos como amenaza. «El corazón late más rápido; los músculos se tensan, en especial la mandíbula, en un gesto ancestral de enseñar los dientes como señal de agresividad; se acelera la respiración y aumenta la temperatura corporal», explica Montejano. Además, se liberan

sustancias como la adrenalina, que nos pone en alerta, y el cortisol, la hormona del estrés. «Cuando la activación es muy intensa, las amígdalas cerebrales toman el control y la parte más racional del cerebro queda en segundo plano: cuesta pensar con claridad y podemos decir o hacer cosas de las que luego nos arrepentimos», apunta Díaz Rois. Imposible razonar, todo lo que nos suceda lo interpretaremos en clave hostil.

Fuerza destructiva

No nos engañemos: la furia sin control puede resultar una energía sencillamente devastadora. A nivel físico, advierte Sonia Díaz Rois, «vivir en un estado de alerta constante repercute en la tensión muscular, los problemas digestivos, las alteraciones del sueño y la fatiga persistente. Además, suele ir de la mano del estrés y del miedo, emociones que, cuando se cronifican, afectan directamente a nuestro bienestar físico». Sus efectos actúan asimismo en el plano social, como escribe Mike George en *Transformar la ira en calma interior* (ed. Oniro). «Es la mayor enemiga de una vida tranquila, satisfecha y gratificante porque ▶

Respiración consciente, tu aliada

Para calmar tu rabia, date un respiro. Lo recomienda Danny Penman en *El arte de respirar* (ed. Paidós).

TÓMATELO CON CALMA

En plena furia, libera tu respiración: percibe cómo el aire entra y sale de tu cuerpo y déjate llevar por su ritmo natural.

UN SENCILLO EJERCICIO

Aspira profundamente contando mentalmente hasta cinco. Haz una pausa. Luego, suelta el aire mientras cuentas hasta siete.

UN MOMENTO PARA TI

Repite este pequeño gesto hasta que te calmes. Y, si es posible, quédate a solas en silencio para anclarte al aquí y al ahora. Esto te ayudará a tomar una mayor distancia con respecto a la situación.

destruye la capacidad de mantener unas relaciones significativas». «Genera remordimientos por lo dicho o hecho, vergüenza por la pérdida de control o miedo a que vuelva a ocurrir», añade la psicóloga Sara Montejano. «En general, produce distanciamiento tanto emocional como físico con quienes nos rodean». Algo con lo que se muestra de acuerdo Díaz Rois: «Efectivamente, responder con un tono tajante, defensivo o poco respetuoso suele ocasionar más conflictos que soluciones. La otra persona puede reaccionar con más enfado, quedarse bloqueada sin saber cómo responder o sentirse atacada y desconectarse emocionalmente. En lugar de acercarnos a los demás, esa ira expresada de forma explosiva suele alejarnos de ellos, además de hacerlo también de nuestros objetivos vitales».

Una parte positiva

La fierecilla que, en ocasiones, llevas dentro no tiene por qué convertirse en un auténtico demonio de Tasmania. De hecho, la rabia no es mala en sí misma ya que, bien administrada y expresada sin agresividad, resulta un modo de descubrir cómo somos, así como un valiosísimo motor de cambio. «Si hablamos de ella como esa energía

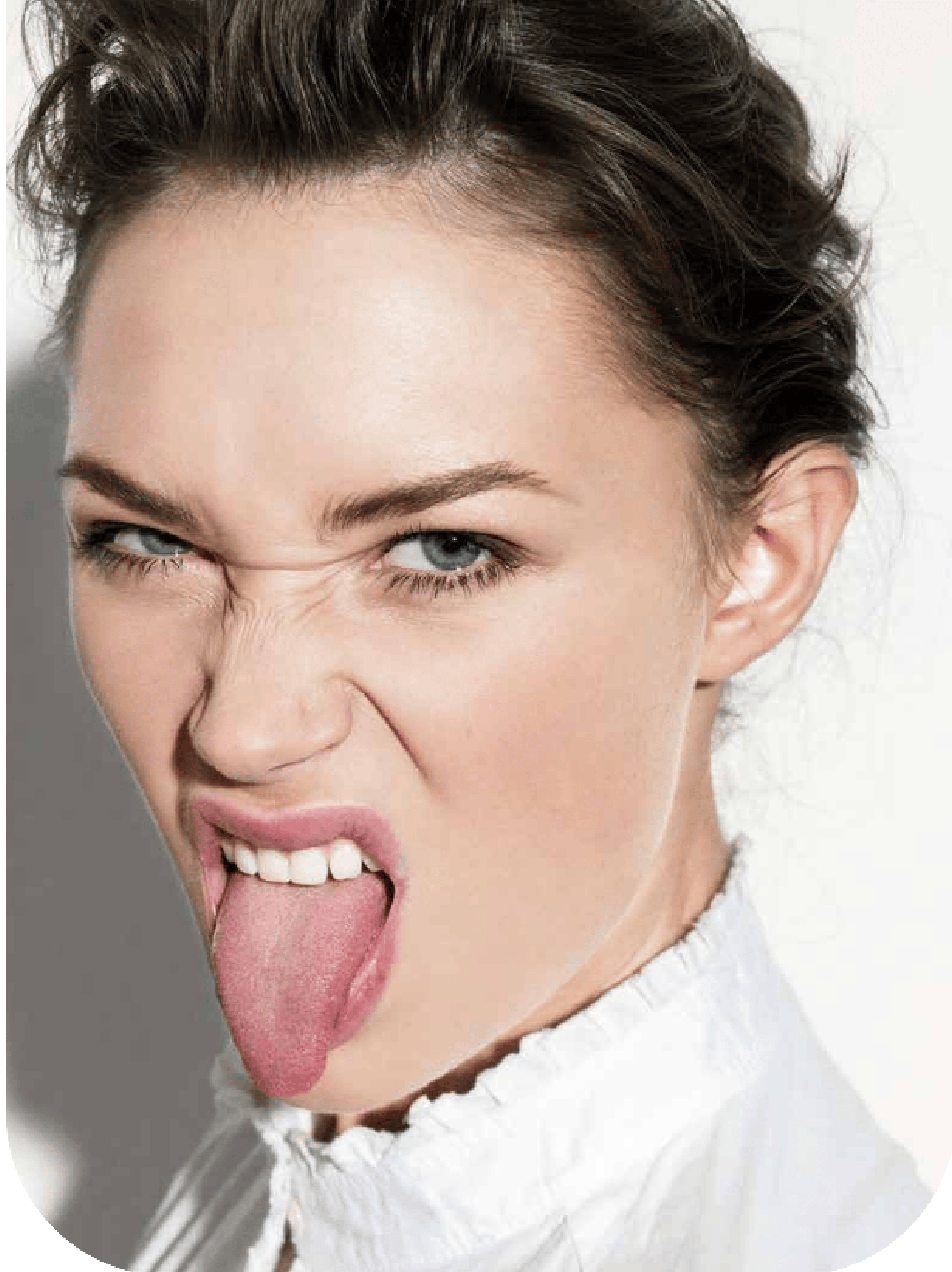
que nos lleva a defender lo que es importante para nosotras, a proteger valores o derechos y a seguir adelante cuando podríamos estar hundidas por la tristeza o paralizadas por el miedo, entonces sí puede tener una función positiva que aporta fuerza, empuje y determinación. Nos indica que algo importa, que hay un límite que necesita atención o

que existe una situación que pide un cambio», manifiesta Sonia Díaz Rois. «Ahora bien, para que sea realmente constructiva, necesita ir acompañada de lo siguiente: consciencia, autorregulación y comunicación asertiva».

¿Culpa tuya?

Cuando pierdes los papeles en un ataque de cólera, todo tu afán es acusar a los demás de ese arrebató,

dejando fuera de juego tu responsabilidad. Sin embargo, que entres en brote no se debe a los otros, según explica el maestro de meditación Mike George en su libro: «El culpable de tu estado emocional es tu propia respuesta a esa persona o situación». Es decir, cada réplica que tú misma creas puede ser una elección consciente, por lo que reaccionar de un modo menos explosivo es siempre



posible. Eso sí, aunque tú elijas tu manera de actuar, tu conducta no surge de la nada: el entorno en el que te educaste, el estrés acumulado y tu personalidad influyen en cómo expresas la ira. Y la sociedad actual, con su constante clima de confrontación y falta de diálogo, tampoco ayuda a mantener a nuestra fiera interior bajo control.

Perder los papeles

«No puedo remediarlo», «yo soy así», «la gente me pone nerviosa»... Seguro que, tras un estallido de mal genio, has dicho una de estas frases. Pues que sepas que son sólo excusas, porque dejar de comportarte de ese modo es algo que puedes cambiar. «La expresión de la ira se aprende y todo lo que aprendemos lo podemos desaprender para asumir formas nuevas (y mejores)», explica la psicóloga Sara Montejano. Ahora bien, ¿por qué cuesta tanto cambiar patrones que ya no nos sirven? «Porque son conocidos. En algún momento, esas respuestas nos ayudaron a protegernos o a sobrevivir emocionalmente, y el cerebro asumió que reaccionar así era seguro, aunque hoy nos genere más problemas que

soluciones –dice Sonia Díaz Rois—. Cambiar un patrón implica asumir dos cosas incómodas: darnos cuenta de que lo que hacemos ya no es válido y atrevernos a probar algo distinto sin garantías». Por eso, no se trata de corregir la indignación desde la

Controla la rabia ajena

Descubre cómo actuar ante alguien dominado por la ira. La psicóloga Sara Montejano, directora de Psicoglobal.com, tiene las claves para no avivar más su furia.

EVITA PROVOCAR

O ironizar sobre lo que sucede. No des sermones del tipo «siempre te pones igual, no sabes controlarte», ni respondas con más cólera.

DALE SU ESPACIO

Una vez que su enfado se haya rebajado, retoma la conversación desde el entendimiento. Y muéstrale que tiene la capacidad de resolver los conflictos de forma constructiva.

LÍNEAS ROJAS

Es cierto que la persona furiosa debe sentirse escuchada y hasta comprendida, pero hay unos límites que nunca le puedes permitir: si su malestar cristaliza en violencia verbal o física, es momento de rendirse (y, si es preciso, pedir ayuda profesional).

culpa o la exigencia, sino desde la consciencia y la práctica, con honestidad.

¿Cómo dominarla?

Imprescindible, como recomienda la psicóloga Sara Montejano, «trabajar las interpretaciones

personales, transformando lo que nos decimos cuando nos enfadamos; las sensaciones corporales, detectando señales físicas tempranas para reconducir el enfado, y la instauración de conductas que sustituyan la agresividad y permitan expresar la rabia de forma constructiva». La coach Sonia Díaz Rois propone entender qué hay detrás de esa reacción: «Cansancio, frustración, inseguridad o sensación de injusticia... Antes de comunicarlo, conviene aclararlo internamente. Una fórmula útil es describir lo que está ocurriendo, poner nombre a lo que sientes y expresar lo que necesitas». Sugiere que seas «consciente del impacto de tu enojo en los demás, ya que cuando explotamos, podemos convertirnos en una amenaza para los otros, activando sus defensas». Y, como apunta Mike Fisher, piensa que «hay dos principios fundamentales para controlarte: uno es escuchar y el otro es echar el freno, pensar y observar el panorama general. Ambos son indicadores del acto de retroceder y ser objetivo». Lo que nos recuerda que el silencio y la soledad son fundamentales para recuperar la calma. ●



Hazte un diario de sueños

Escribir tus fantasías oníricas tiene beneficios para tu salud mental. Te damos las claves para que empieces hoy mismo.

TEXTO: LUCÍA NÚÑEZ. **FOTO:** JUAN MOYANO.

Soñamos entre cuatro y seis veces cada noche y, sin embargo, yo soy de esas personas que siempre dicen que no se acuerdan de nada. «Recordar un sueño mejor que otro puede deberse a que nos despertemos en la fase REM, a que tengamos microdespertares o a algún problema que fragmente nuestro descanso», explica Celia García, doctora experta en medicina del sueño. Si te sucede igual que a mí, los diarios de sueños se presentan como una buena opción para ayudar a tu cabeza a recordar el contenido onírico de la noche y también a detectar si algo no está yendo bien. «Plasmarlos sobre el papel es útil para identificar patrones, repeticiones, asuntos pendientes, traumas...», comenta Itziar Gondar, terapeuta especializada en autoconocimiento y desarrollo personal. No se trata de analizar obsesivamente cada símbolo o significado, sino de dejar constancia de lo que aparece en nuestra mente mientras dormimos. De hecho, no es casualidad que autoras como Charlotte Brontë recurrieran a sus ensoñaciones como material creativo. Así que deja una libreta en la mesilla y lánzate a escribir.

Cómo interpretarlos

Descifrar lo que esconden tus sueños te ayudará a comprenderte mejor.

ALZAR EL VUELO

Sentir que estamos volando como un pájaro es lo más recurrente y común.

Significado

Sensación de libertad y bienestar.

CAÍDA AL VACÍO

Activa tus alertas si sientes que caes hacia un abismo.

Significado Falta de seguridad.

SIN DIENTES

Soñar que se te caen los dientes puede tener una doble lectura.

Significado

Renacimiento o autoexigencia.

PERSECUCIÓN

Seguro que alguna vez has huido de alguien que crees que te acecha.

Significado

Pérdida de control.

SUSPENDER

En época de exámenes, es normal imaginar que no apruebas. ¿Te ha pasado?

Significado

Alta presión y miedo al fracaso.

¿Cuál es tu tipo?

Escoge el modelo de diario que más se ajuste a ti.

ONÍRICO

Es un registro muy básico en forma de relato. Anotas sólo elementos como los personajes o los escenarios.

SIMBÓLICO

Se centra en la interpretación. Incluye símbolos clave, emociones y conexiones con la vida diaria.

'SLEEP TRACKER'

Tiene un uso clínico. Junto al análisis, también añades las horas que has dormido, la calidad...

Múltiples ventajas

Celia García señala los beneficios de escribir lo que pasa por tu mente mientras duermes.

CONCIENCIA EMOCIONAL

«Permite poner nombre a lo que sentimos, anticipar reacciones y tomar decisiones más ajustadas».

FOCOS DE ESTRÉS

«Ayuda a detectar qué situaciones, pensamientos o rutinas pueden actuar como detonantes para hacerles frente».

TRAUMAS PASADOS

«Favorece la identificación de experiencias no resueltas que siguen activando respuestas de alarma».

MEJOR DESCANSO

Al hacer una valoración del descanso, «se toma mayor conciencia de la importancia del sueño».

25%

Durante la fase REM, que supone un cuarto del tiempo total que dedicamos a dormir, es cuando más soñamos por la alta actividad cerebral.

Da forma a esa página en blanco

La terapeuta Itziar Gondar te cuenta qué pasos seguir para conseguir que todo quede bien proyectado sobre el papel.

1

ARRANCA

«Lo ideal es escribir justo al despertarse, sin analizar demasiado. Redacta en presente y en primera persona».

2

RECUERDA

«Esfuérzate por recordar los detalles: si eras protagonista o testigo, dónde estabas, con quién...», continúa la experta.

3

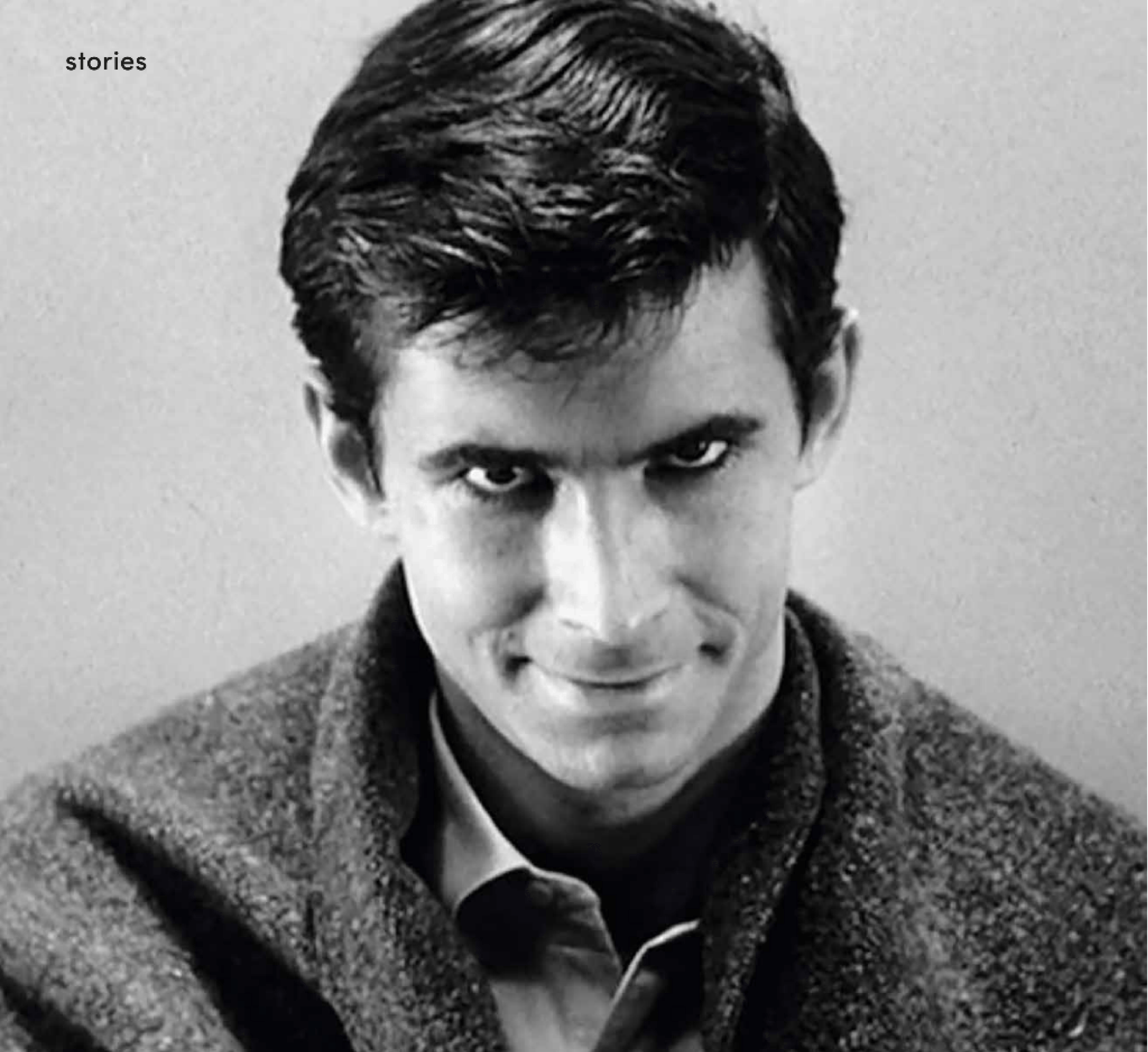
IDENTIFICA

«Describe todas las sensaciones generales, emociones y sentimientos que recuerdes haber soñado», desarrolla.

4

CIERRA

Para tener una base más firme, apunta tus conclusiones. «Y ponle título o incluso haz un dibujo», concluye Gondar.



Activa tu radar antipsicópatas

Totalmente integrados, se presentan como el novio ideal. Pero tras la superficie se esconde un perfil manipulador y frío que puede hacerte mucho daño.

TEXTO: PAKA DÍAZ.

Patricia tenía 28 años y trabajaba de camarera cuando creyó que, por fin, había encontrado al amor de su vida. «Lo conocí en el bar, era escritor y yo flipaba con él, le admiraba mucho. Era como una película, tenía detalles que nadie había tenido conmigo. ¡Incluso me traía flores! –recuerda–. Me parecía un poco anticuado, pero me hacía gracia. A mis amigas les encantaba. A mi madre, también. Ya se veían de boda», cuenta. La historia empezó a torcerse cuando un amigo suyo enfermó. «Yo estaba preocupada. Me di cuenta de que no soportaba que le prestara más atención que a él. Esa fue mi primera *red flag*», dice. A partir de ahí, Patricia empezó a observar: «Vi que era supereducado, pero también algo frío. Yo le veía robótico, no sé cómo explicarlo». La amiga a quien contaba sus dudas fue la primera en ponerle nombre: psicópata integrado. No son asesinos en serie ni criminales de película, sino personas que viven entre nosotros, trabajan, seducen, ascienden y manipulan sin levantar sospechas. «Me mandó un artículo y, cuando empecé a leer, casi muero del susto. Pensé que me iba a matar o algo... Luego ves que sólo quiere utilizarte. En mi caso, creo que mi admiración por él era su gasolina», analiza Patricia. Ella decidió seguir el consejo de los expertos y rompió la relación sin grandes explicaciones. Él insistió un poco, pero se cansó rápido. «Menos mal», reconoce aliviada.

Pasan desapercibidos

«El psicópata integrado es alguien que vive plenamente adaptado a la sociedad y pasa totalmente desapercibido», explica Paz Velasco de la Fuente, criminóloga, profesora universitaria y directora de la revista

Quadernos de Criminología (QdC). «No es el criminal de las películas. Puede ser tu vecino, un político, un *influencer*, un directivo o alguien con quien compartes tu vida», alerta. A diferencia del perfil criminal, no necesita delinquir para ejercer poder. «No sienten culpa, tienen una baja empatía o carecen de ella, pero han aprendido a comportarse socialmente, a simular emociones y a manipular con enorme habilidad», añade Velasco. Incluso puede *imitar* la empatía, pero eso no significa que la sienta. El daño que provocan no suele dejar huella penal, pero sí emocional, psicológica y, a veces, económica. El criminólogo Vicente Garrido, autor de *El psicópata integrado en la familia, la empresa y la política*, advierte que «pocos de los que le rodean pensarán que lo es», y destaca el caso de los políticos, que «no son calificados de psicópatas, salvo por sus detractores o expertos independientes. Dos ejemplos actuales de ello serían Trump y Putin».

El trío patológico

Aunque cada uno tenga su estilo, los expertos coinciden en tres rasgos esenciales que definen su forma de comunicarse y relacionarse. El primero es la frialdad emocional. Pueden mostrarse encantadores, atentos o incluso cariñosos, pero no sienten ese vínculo, lo interpretan. «Entienden las emociones, pero no las experimentan», explica Concha Calleja, perito judicial y especialista en psicología forense, autora de *El psicópata invisible* (ed. Sekotia). El segundo es la ausencia de culpa, empatía y remordimiento. Si te hacen daño, no lo viven como un error, ▶

Fases del amor en modo ‘psycho’

La criminóloga Paz Velasco de la Fuente señala que las relaciones con psicópatas integrados siguen este patrón.

1

EVALUAR

Analiza a la víctima potencial, detecta sus carencias emocionales y su momento vital.

2

MANIPULAR

Moldea el vínculo con halagos, lástima, urgencia emocional y/o promesas.

3

IDEALIZAR

Muestra atención intensa y te hace sentir especial. «Al principio se muestra perfecto... Te cuida, te escucha, adivina lo que deseas...», advierte Velasco.

4

DESPRECIAR

Te retira el afecto, enfría la relación, humilla y devalúa. Tiene el control y sientes confusión y culpa. Cuando ya no te necesite, desaparecerá, a veces con extrema crueldad.

sino como un daño colateral necesario. «No hay reflexión moral. Si algo les beneficia, lo hacen», señala Calleja. El tercero es la mentira constante. «Mienten con gran naturalidad, incluso cuando no es necesario», advierte Paz Velasco. La mentira es su herramienta básica para controlar la narrativa y confundir a la víctima. La neurociencia ha identificado en este tipo de personas diferencias en áreas como la amígdala y el córtex prefrontal, relacionadas con la empatía, el miedo y la toma de decisiones morales. O sea, su cerebro no responde igual al sufrimiento ajeno. Por eso pueden imitar emociones sin sentirlas y mantener la calma en situaciones donde cualquiera mostraría culpa o angustia. «No es que no sepan que algo está mal —explica Concha Calleja—, es que no les importa».

Pequeños castigos

Carlota* tenía 38 años y ocupaba un puesto directivo cuando conoció a Pablo. No estaba en su mejor momento personal. «Él se encargó de organizar mi vida y hacerme sentir mejor. Yo tenía la impresión de que, para él, yo era lo único que importaba», recuerda. La relación avanzó rápido. «Al poco se mudó a vivir conmigo. Era maravilloso llegar a casa y tener la comida hecha». Pero pronto empezaron los pequeños castigos. «Si le llevaba la contraria, me respondía con su silencio». Luego llegaron las críticas, que si hablaba demasiado alto, iba descuidada o se explicaba mal... «A los pocos meses empecé a sentirme cada vez más insegura. Esto lo digo ahora, pero en el momento no lo veía», apunta. Cuando Carlota decidió ir al psicólogo, Pablo reaccionó mal, no quería que fuera. Aun así fue, y el terapeuta le dijo algo que no esperaba: su pareja encajaba en un perfil psicopático. «Salir de esa relación fue durísimo. Yo era como su trofeo y se resistía a que me alejara», recuerda. Luego llegaron los mensajes amenazantes. «En uno

me decía: “No sabes quién soy yo, te puedo hacer mucho daño”». Estuvo a punto de denunciarle. Tras decírselo, él desapareció durante un tiempo. «Cuando volvió, gracias a la terapia yo estaba más fuerte y sabía qué hacer. Me había convertido en un muro». Pero el miedo persiste. «Es muy fuerte —subraya ella—, pero es que no te puedes imaginar cuánta oscuridad vi en él cuando le dije que lo dejábamos. Eso sí, nunca me tocó un pelo, no le

hacía falta. Incluso ahora, que han pasado años, se me siguen poniendo los pelos de punta al recordarlo».

Los perfiles más comunes

Dentro de este tipo de hombres hay varios perfiles habituales: el seductor encantador, el protector que asfixia, el intelectual frío, el exitoso admirado o el eterno damnificado. «Todos comparten algo: la ausencia de empatía real y la necesidad de control», explica Calleja. Las mujeres más jóvenes



Sus técnicas

Ojo: sus estrategias de manipulación son difíciles de detectar.

LA LEY DE HIELO

Consiste en ignorar a la víctima como castigo. Esta cruel forma de maltrato emocional destruye la autoestima.

UN ARMA SEXUAL

Ofrece placer —y sabe hacerlo muy bien, suelen ser amantes espectaculares— para generar dependencia, y lo retira para castigarte.

EL 'GASLIGHTING'

Hacer *luz de gas* es una de sus maestrías. Conseguirá que llegues a dudar de tu percepción, tu memoria y tu criterio.

CÓMPLICES

Buscan personas de su entorno que, sin saberlo, refuercen su narrativa y contribuyan a aislarte. Así no necesitan violencia física. Confunden, desgastan y controlan en silencio.

pueden tener más peligro a caer en sus redes por factores culturales y emocionales, advierten los expertos. «Idealizar el amor romántico, menor experiencia relacional, presión por agradar y normalizar el malestar emocional en nombre del amor», enumera Paz Velasco en el manual *Criminal-Mente* (ed. Ariel). «Ellos tienen un radar finísimo para detectar todo eso», destaca. Una confusión habitual es confundir a un narcisista con un psicópata. «El primero necesita admiración constante; el segundo, control», diferencia Vicente Garrido. El narcisista se ofende; el psicópata actúa. Ambos pueden ser encantadores, seductores y fríos, pero el psicópata busca ganar.

Cómo saber si estás con uno

Para lograr detectarlos, Garrido recomienda dar tres pasos. Primero, creer que esta realidad existe. Segundo, hacer caso a la intuición: «esa sensación corporal de inquietud o ansiedad es una señal de alarma muy fiable». Y tercero, observar la realidad sin el filtro de las emociones, ya que «negamos lo que vemos para no sufrir, y eso les da ventaja». Calleja añade que «el error más común es buscar pruebas definitivas de que lo son» y subraya que sentir ansiedad constante, confusión, culpa injustificada, desgaste emocional y pérdida de identidad «son señales mucho más fiables que cualquier gesto». Pero ojo, los expertos coinciden en algo clave: no te enfrentes a ellos directamente. «Jamás lo confrontes si sospechas que tiene rasgos psicopáticos», advierte Paz Velasco porque «no sienten culpa, pero sí reaccionan mal al perder poder». La criminóloga da tres consejos para activar tu radar. «Observa como trata a los que considera *invisibles*, a un camarero, un aparcacoches, alguien

de quien no puede sacar nada.

Es encantador con quienes puede obtener beneficio, pero despreciativo con quienes considera inferiores o sin uso», explica. Además, hay que estar atentas a la lástima, ya que la utilizan con gran habilidad. «Si te cuenta una tragedia personal para justificar un mal comportamiento, jabre los ojos! La gente sana no usa sus traumas para que perdones sus malas conductas», advierte. Fíjate también en su inconsistencia. Si dice que odia el tenis y cuando se entera de que a ti te gusta se transforma en un experto que ni Carlos Alcaraz, es porque quiere cazar a su nueva *presa*, a ti. Estás ante un camaleón. «La gente normal tiene una identidad sólida, el psicópata a la carta. Y la usará según sus beneficios de poder y control», recuerda Velasco. Y alerta: «Si algo no encaja, no lo ignores». Esto te está dando pistas...

Aprende a neutralizarlo

No hay fórmulas mágicas para deshacerte de ellos, pero sí algunas estrategias eficaces. Primero, «has de quitarle los mecanismos que tiene para controlar tu vida», afirma Garrido. La mayoría de las veces eso implica contacto cero; otras, límites férreos. «Cuando él sabe que su máscara ha caído, pierde su mayor arma», indica el experto. Una vez detectado, apóyate en personas de tu confianza y busca ayuda profesional para recuperar tu identidad. Pero no tengas miedo. «La clave no es la paranoia, sino la conciencia emocional. Cuando sabes quién eres, es más difícil que alguien te borre», apunta Calleja. Lo importante es tener presente siempre que el amor sano no duele, no confunde y no te hace sentir pequeña. Aléjate de quien no te ama. ●



stories

¿Deberías dejar de beber durante un tiempo?

Si crees que te estás pasando con las copas, este test te dará la respuesta.

TEXTO: HANNAH SMOTHERS. FOTO: CHELSEA KYLE.

INICIO

¿Alguna vez has estado un mes sobria?

↓
Sí, claro.

↓
No, pero he pensado en intentarlo.

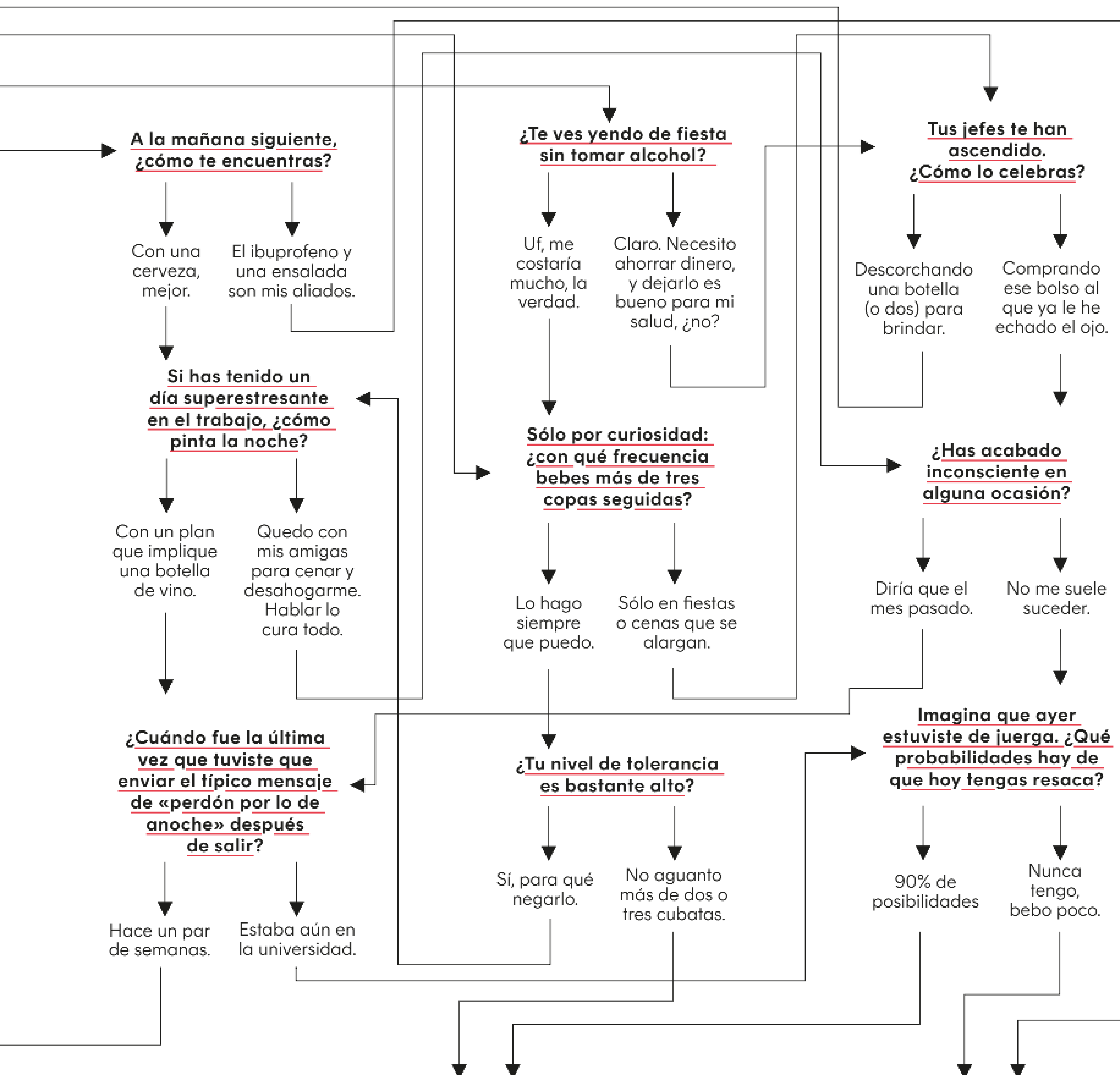
↓
¡Genial!
¿Cómo te ha ido?

↓
Ha sido pan comido.

↓
He tenido mucha fuerza de voluntad.

Alerta roja

Sin duda, has cruzado una peligrosa línea. Tu dependencia del alcohol es tal que no te va a valer con dejarlo durante un breve periodo de tiempo. Debes hacer terapia para, primero, entender por qué te apetece tomarte un vino en los días malos... y en los buenos. Y después,



para aprender a llevar una vida en la que beber no esté presente (casi) todo el rato. Si no sabes por dónde empezar, echa un vistazo a la web de la Confederación de Alcohólicos, Adictos en Rehabilitación y Familiares de España (CAARFE). Tiene información útil para que identifiques tu problema y te pone en contacto con especialistas. No lo dejes.

Necesitas mejorar
No estás en una situación crítica pero para ti están íntimamente unidas las copas y la diversión, y esto no es nada bueno. Debes reflexionar sobre ello y, si tus noches de martes acaban siendo un obstáculo en tus mañanas de miércoles en el trabajo, te conviene establecer algunas reglas

para poner límites. Por ejemplo, evita salir de marcha entre semana; a partir de las 10 de la noche apuesta por los refrescos y di que no a las rondas interminables de chupitos. Analiza también cómo te sientes cuando bebes en comparación con cuando no lo haces: te servirá para controlar más y hacer un consumo consciente.

Todo bajo control
Eres bebedora eventual y te mantienes dentro del rango de lo que los expertos consideran moderado (una bebida o menos por día en el caso de las mujeres). Vas por buen camino, pero si quieres hacerte totalmente abstemia, los *mocktails* (cócteles sin alcohol) son una excelente opción.

Si sospechas que sufres alcoholismo, contacta con Alcohólicos Anónimos (alcoholicos-anonimos.org) o Betel (betelespana.org). Te ayudarán.

style

Romance old-school

Corsés, 'bloomer shorts', puntillas... Inspírate en la estética 'poetcore' de Emma Naomi, la actriz que interpreta a Alice Mondrich en la cuarta temporada de 'Los Bridgerton' y cuya segunda parte se estrena el 26 de febrero.

FOTOS: MELANIE LEHMANN. **REALIZACIÓN:** REBECCA JANE HILL.



▲
Corsé, **Yueqi Qi**.
Camiseta, **Charlie
Constantinou**. *Shorts*,
Lisa The Label (155 €).
Pendientes vintage,
Miu Miu (en 4element).
Medias, **Falke** (26 €).



▲
Camisa y pantalón,
Labrum.
Cinturón, **Florence
West para Labrum**.
Zapatos, **Aquazzura**.
(795 €). Anillo de
perla, **Pandora**
(129 €). Pendientes
y anillo dorado
vintage.



Vestido, Vivetta.
Pendientes *vintage*.

style

▲
Top (295 €) y pantalón
(380 €), **Marqués ' Almeida**.
Falda, **Cecilie Bahnsen**.
Pendientes *vintage*, **Miu Miu**
(en 4element). Zapatos,
Manolo Blahnik (825 €).





Top, **Kent & Curwen**.
Shorts, **Sinead Gorey**
(88,95 €). Zapatos,
Roker (586 €). Collar
vintage, **Miu Miu** (en
4element). Anillos de
la mano izquierda,
Pandora. Anillos de
la mano derecha:
anillo plateado
grande *vintage*.
Anillo plateado,
Pandora (99 €).
Anillo dorado, **Maria
Black** (95 €).

style

▲
Vestido, Longchamp.
Collar, Pandora.



Despídete del acné

La creadora de contenido Nerea Landa, que se ha convertido en un referente de la generación más joven, ha conseguido deshacerse de los granitos gracias a la línea 'Vinopure' de Caudalie.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO. **FOTOS:** ANTONIO TERRÓN.
REALIZACIÓN: NURIA SÁNCHEZ.

Un antes y un después

Limpiar la piel por la mañana y por la noche con un producto adecuado que no reseque es muy importante. Para Nerea, seguir una rutina de *skincare* específica ha sido fundamental para acabar con el acné.

style

▲
Top, **Parfois**.
Anillo, **Tous**.

El frío, tu nuevo aliado

Nerea ha compartido con sus seguidores de TikTok el truco viral para desinflamar su rostro y ganar firmeza: introducir cada mañana la cara en un cubo de agua con hielo.



▲
Vestido, **Twin Set**.
Pendientes, **Tous**.

No tires la toalla

Si tú también estás sufriendo un brote de acné, tranquila. Una buena rutina de cuidado facial, la alimentación y ponerte en manos de expertos te ayudarán a recuperar tu piel y a lucir un *glow* como el de Nerea.

style

Menos es más

Cuanto más extensa sea tu rutina, más te costará seguirla. Opta por limpiadores, tónicos, sérums y cremas con ingredientes aptos tanto de día como de noche y repite los mismos pasos. Tu piel también te lo agradecerá.

Top de punto, H&M Studio.

La rutina antiacné de Nerea Landa

Estos son los cinco pasos que la *influencer* sigue cada día para mantener los granitos fuera de su vida.

1

El secreto está en el primer paso

«Muchos limpiadores dirigidos a pieles grasas son demasiado astringentes y decapan en exceso su barrera natural, dejando esa sensación de tirantez. Para no caer en ese círculo vicioso en el que se produce un exceso de sebo como respuesta, es clave elegir un producto sin sulfatos», afirman los expertos de Caudalie. Este tiene salicílico y aceites esenciales bio. 'Vinopure Gelée Nettoyante' (21,90 €).



2

Añade una loción purificante a tu rutina

Si hasta ahora no estabas familiarizada con este producto, no te pierdas esto. «Es la que hace el truco de magia y acelera los resultados del sérum, ya que duplica la dosis de los principios activos que comparten (como agua de uva y ácido salicílico entre otros). No olvides aplicarla con las manos para no agredir tu piel con el roce del algodón», explican desde la marca francesa. 'Vinopure Lotion Purifiante' (16,90 €).



3

El gran protagonista que marcará la diferencia

Dar con un sérum antiacné que no sea fotosensibilizante ni demasiado agresivo para las pieles sensibles puede convertirse en una auténtica odisea. Este, formulado con aguas de rosas y de uvas seborreguladoras, ácido salicílico y gluconolactona exfoliantes, aceites esenciales antibacterianos y niacinamida antiinflamatoria, actúa en todas las etapas de la formación de imperfecciones. Puedes utilizarlo tanto de día como de noche, así no te complicas la vida. 'Vinopure Serum Salicylique' (28,50 €).



4

No te olvides de hidratar

«¿Quién dijo que las pieles grasas no necesitan hidratación? Elige un fluido como este, convertido en el aliado antibrillos por excelencia de las pieles grasas ya que ayuda a seborregular y matificar», dicen desde Caudalie. Además, se convertirá en la prebase de maquillaje perfecta, ya que hará que la base aguante intacta todo el día. 'Vinopure Fluide Matifiant Hydratant' (19,90 €).



5

El producto salvavidas (y viral)

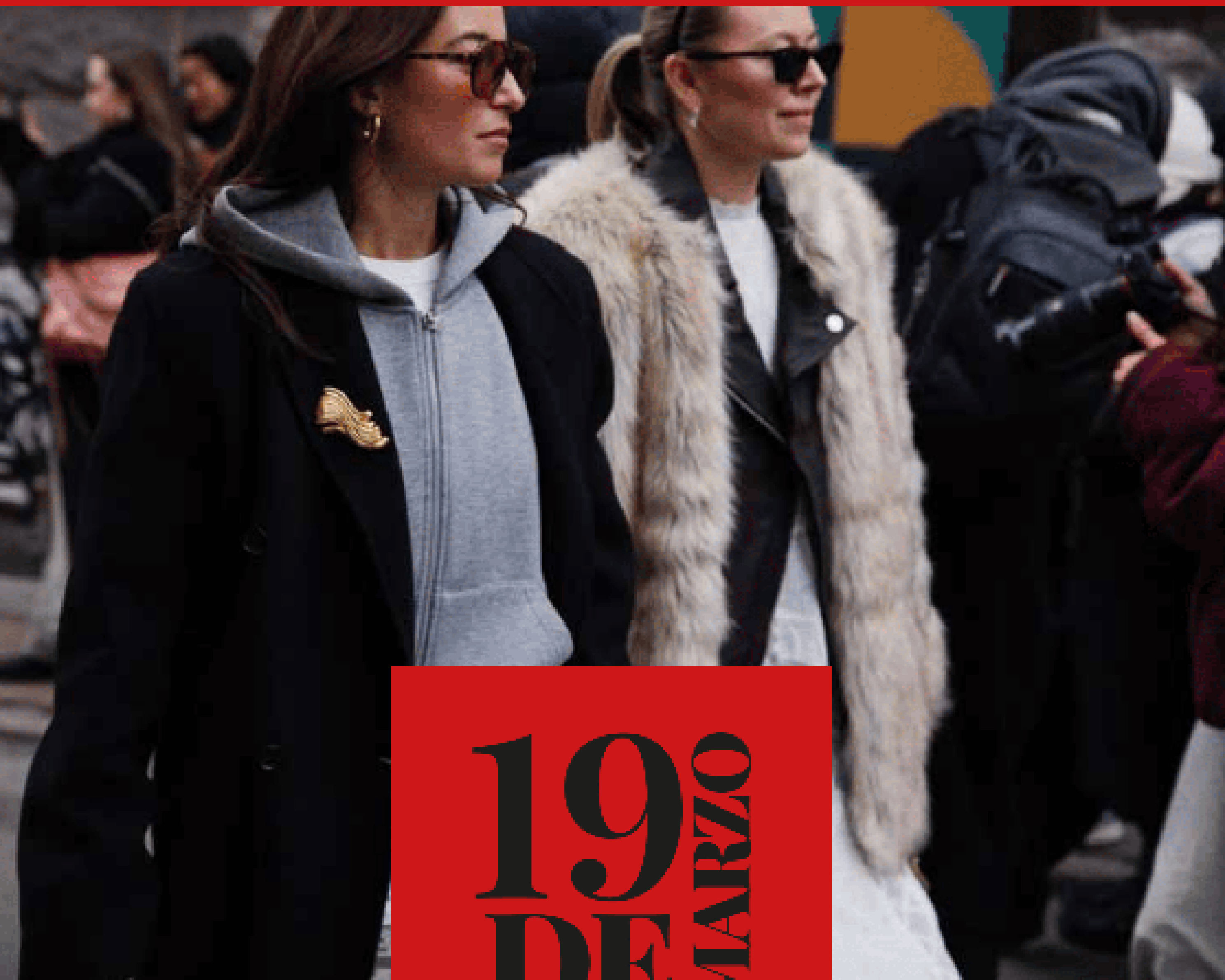
Esos molestos granos que salen sin avisar justo en el peor momento ya no serán un problema. Lleva siempre en el bolso una crema concentrada con salicílico, aplica una fina capa en la zona que necesites tratar y conseguirás que desaparezcan en menos de cuatro horas. Nunca falla. 'Vinopure Stop Granos' (11,90 €).



Todo de **Caudalie**.

ELLE X WOMEN

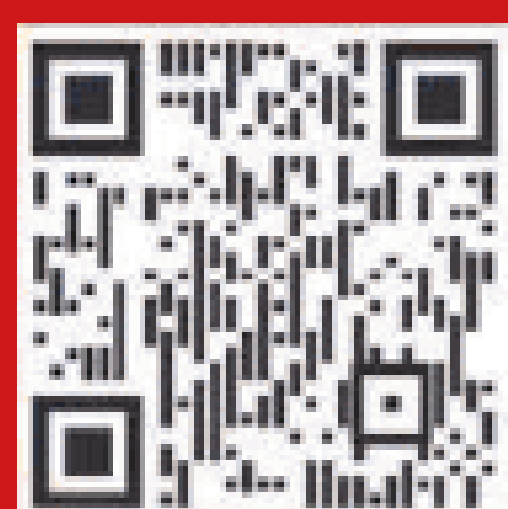
El evento de ELLE que reúne a voces brillantes para inspirar, reflexionar y avanzar juntas.



19
DE MARZO
JUEVES

Auditorio
El Beatriz.
A las 9.30 h.

CONSIGUE YA TU ENTRADA



MESAS REDONDAS • CHARLAS
INSPIRADORAS • ENCUENTROS
CON MUJERES REFERENTES •
ACTUACIONES • NETWORKING

UN DÍA
PARA **CAMBIAR**
EL RESTO DE
TU VIDA



Money

Trabaja mejor. Gana más. Invierte en ti



Consigue

¿Has perdido o te han robado tu tarjeta? Algunos bancos te lo ponen fácil para recuperarla: BBVA, CaixaBank o Banco Santander son algunos de los que emiten tarjetas de crédito o débito que podrás recoger al instante –sin esperas– en tu sucursal e incluso cajero más cercanos.

money

Cómo hacerte rica con un euro

Ya no hace falta tener mucho dinero ahorrado para convertirte en una 'broker'. Bienvenida al mundo de la microinversión.

TEXTO: ELENA SANTAMARÍA. FOTOS: ROBERT TRACHTENBERG.

Si quieres iniciarte en el mundo de la inversión, pero no tienes muchos ahorros, tranquila: es posible hacerlo desde un euro en productos como acciones, fondos o criptomonedas. La microinversión es una modalidad que tiene la gran ventaja de derribar una barrera «psicológica y práctica», como explica Olivia Feldman, economista y cofundadora de HelpMyCash. Muchas plataformas lo facilitan a partir de cantidades muy pequeñas, algo que «democratiza el acceso y sirve como puerta de entrada a la educación financiera». Y no sólo eso, además te permite aprender cómo funcionan los diferentes activos antes de lanzarte con grandes cantidades. Así, se puede «entender qué pasa cuando el mercado sube y baja y vivir en primera persona las oscilaciones propias de los ciclos económicos, sin tener que asumir un riesgo elevado», añade.

Atención a las comisiones

Como cuenta Andrea Carreras-Candi, directora de EFPA España, «siempre hay que tener muy en cuenta las posibles comisiones de algunos productos», porque pueden comerse gran parte de la rentabilidad. Además, no hay que perder el foco de que se trata de una inversión. El riesgo es realizar «un exceso de operaciones, ya que esto puede precipitar la toma de decisiones impulsivas», alerta. Si te apetece iniciarte en este mundo, conoce primero en qué y cómo microinvertir.

Oro

Puedes acceder a él comprando acciones de empresas o fondos cotizados dedicados a este metal precioso, algo que podrás hacer desde un euro, o comprándolo físicamente (en lingotes o artículos de joyería), lo que implica una inversión mayor (desde 130 €/g aprox.).

PROS

Es un valor refugio, un activo al que los inversores recurren en momentos de incertidumbre, pues tiende a revalorizarse. Toda inversión tiene riesgo, pero se considera de las más seguras por el momento.

CONTRAS

La inversión en oro físico no genera rendimientos ni dividendos, como sí hacen las acciones o los fondos. Cuando lo compres directamente, cuidado con los fraudes: pueden intentar estafarte con la pureza de la joya o el lingote.

MEJORES PRODUCTOS

El fondo basado en oro Invesco Physical Gold ETC ha rentado más de 20% en lo que va de año. La cotización del oro sube un 5% en las mismas fechas.

Fondos de inversión

Varias plataformas y aplicaciones financieras ofrecen la posibilidad de contratar fondos desde un euro, algo que resulta muy interesante, ya que hace años esta opción sólo era posible para aquellas personas que tuvieran muchos ahorros.

PROS

La mayor ventaja es que de una sola vez puedes escoger varios activos diferentes. Algo importante porque «la falta de diversificación aumenta el riesgo», como explica Olivia Feldman. Además, puedes elegir opciones conservadoras si no quieres arriesgarte mucho.

CONTRAS

Hay muchos tipos de fondos en el mercado y es difícil elegir. Si te cuesta, acude a un asesor financiero y déjate aconsejar por él. No falla.

MEJORES PRODUCTOS

Feldman recomienda los ETF o fondos indexados que replican el comportamiento de grandes índices, como el S&P500, el Eurostoxx, el DAX o el MSCI World. Para Carreras-Candi también son una buena opción debido a sus bajas comisiones (inferiores al 1%). ▶

Criptomonedas

Se trata de monedas digitales que operan de forma independiente y se basan en la tecnología *blockchain*. Son activos que han demostrado ser muy rentables en el pasado, pero que tienen una gran volatilidad y, sobre todo, están poco regulados, por lo que el riesgo a la hora de invertir es muy alto, aunque se haga con una cantidad baja de dinero.

PROS

No solamente se puede invertir desde un euro comprando criptomonedas directamente, sino también a través de fondos que incluyen este tipo de activos. Lo bueno es que es posible hacerlo en fracciones.

CONTRAS

Estos activos no están prácticamente regulados en España, por lo que los inversores no están tan protegidos como en el caso de las acciones, los fondos o el oro. Muchas plataformas fraudulentas operan con el gancho de invertir en estos productos, por lo que hay que tener cuidado.

MEJORES PRODUCTOS

Las más conocidas y, por tanto, las que generan más confianza son el *bitc  n* y *ethereum*. Ambas ya han ofrecido una rentabilidad cercana al 10% en lo que llevamos de año.



‘Apps’ para lanzarte a la aventura

Antes de dejarte llevar por las bajas comisiones, lee bien la letra pequeña y no utilices plataformas no reguladas. Ficha estas.

DEGIRO

Acciones, bonos, fondos, criptos, materias primas... En esta plataforma de inversión encontrarás casi de todo.

ETORO

Este bróker te permitirá invertir en criptomonedas y acciones (enteras y fraccionadas) desde su aplicación.

LIGHTYEAR

Descubrir  s el mundo de las acciones que cotizan en bolsa y los fondos de inversión desde tan sólo un euro.

TRADE REPUBLIC

No sólo podrás invertir en bolsa y criptomonedas, sino también guardar tus ahorros y que te paguen por ello.

Acciones

No hay que ser un gran inversor para poder entrar en el mundo de la bolsa. El truco para que te salga rentable es escoger un bróker sin comisiones de custodia y de compraventa de acciones o uno en el que los costes sean muy bajos.

PROS

No solamente puedes invertir desde un euro en acciones completas, sino también en fracciones, es decir, trozos de una acción. Esta opción te facilita acceder a títulos de empresas que tienen precios muy elevados, como los de Meta o Microsoft, que superan los 400 euros.

CONTRAS

Debes tener en cuenta que, aunque utilices poco dinero, la inversión en bolsa es una de las más arriesgadas, por lo que existe la posibilidad de perder todo de un día para otro. Aprovecha para diversificar poco a poco.

MEJORES PRODUCTOS

Entre las acciones con más recomendaciones de compra de los analistas del mercado están las de Nvidia y Apple, que en los últimos doce meses han experimentado revalorizaciones superiores al 40% y al 10% respectivamente. Fíjate la plataforma DeGiro, donde puedes lanzarte a la aventura a partir de un euro.

Vivienda

Sí, es posible ganar dinero en el sector inmobiliario sin grandes ahorros (como lo lees). No comprándote una casa, claro, pero sí financiando proyectos.

PROS

Inviertes en un proyecto de construcción o reforma de un edificio, generalmente de viviendas, y cuando termina, recuperas tu dinero más una parte de beneficios. Participarás en un mercado que *a priori* es poco accesible para pequeños inversores sin jugarle una suma importante.

CONTRAS

La cantidad mínima requerida es de unos 500 euros. Y, como advierten desde HelpMyCash, «puede implicar mayores riesgos de pérdida. Existe la posibilidad de que surjan retrasos en la construcción o proyectos que no llegan a completarse nunca, con la consiguiente pérdida económica que supone».

MEJORES PRODUCTOS

Urbanitae te permite destinar 500 euros o más a la financiación de proyectos inmobiliarios. Es un importe accesible, pues es once veces inferior a lo que cuesta el metro cuadrado en la ciudad de Madrid. Su rentabilidad anual media es del 12,3%, según informan.

Bonos

A partir de dos euros puedes hacerte con bonos, o sea, títulos de deuda que emiten los estados o las empresas para financiarse. Al comprarlos, es como si los inversores prestaran dinero a sus emisores. A cambio, reciben una rentabilidad cuando el producto roza su fecha de caducidad.

PROS

Son menos arriesgados que otras opciones, como acciones, fondos o criptos. Y dependiendo de su composición, pueden ser más interesantes para inversores conservadores o para otros más atrevidos. Además, sólo existe riesgo de pérdida de la inversión si la empresa o el estado emisor quiebra, algo difícil.

CONTRAS

Al conllevar un menor riesgo, la rentabilidad que suelen ofrecer los bonos es más limitada que en el caso de otros productos.

MEJORES PRODUCTOS

El bono de EE. UU. a diez años tiene una rentabilidad superior al 4% y está entre los más recomendados por su seguridad, dado que es complicado que el país quiebre. La tipología de estos productos es muy extensa, por lo que Andrea Carreras-Candi considera que los fondos o bonos de renta fija son más adecuados para los perfiles más conservadores. ●



Coliving para dummies

¿Quieres independizarte y no sabes por dónde empezar? Este modelo de alquiler flexible puede ser lo que estás buscando. Te contamos todo lo que debes saber antes de dar el paso.

TEXTO: ESTHER G. VALERO.

Independizarse se está convirtiendo en una verdadera carrera de obstáculos. Cada vez posponemos más el momento de abandonar la casa familiar. Y no es por falta de ganas... Es más bien una cuestión de escasez de alternativas y presupuesto. No nos salen las cuentas y, si nos salen, no nos queda ni un euro para socializar. Y de pagar gastos extras como la cuota del gym ya ni hablamos.



Afortunadamente, están surgiendo fórmulas flexibles adaptadas a las necesidades actuales. ¿Has oído hablar del *coliving*? Ni *hostel*, ni alquiler clásico, ni piso compartido. Se trata de una fórmula para vivir en comunidad, pero contando con una parcela de independencia.

Así funciona

Este sistema combina espacios privados (habitaciones, estudios o pequeños apartamentos) con zonas comunes diseñadas para convivir sin renunciar a la vida privada. Además, todo funciona bajo un modelo

flexible, con servicios incluidos y una gestión profesional que elimina muchas de las fricciones habituales de alquilar. «Es una solución residencial que mezcla privacidad, comunidad y servicios, pensada para los ritmos de vida actuales», explica Iliá Kadievski, adjunto al CEO de SmartRental Group. En la misma línea, Marino Laso, Senior Marketing Manager Spain en Greystar, señala que bajo su marca Be Casa han dado un paso más desarrollando un nuevo ▶

Los más 'top' de nuestro país

La oferta se ha duplicado en los últimos años. Las grandes ciudades concentran la mayor parte de la demanda, pero el modelo se expande a otras localidades.

BOB W ARTE (Madrid)

Destaca por sus espacios creativos, donde es fácil socializar y sentirse inspirado. También tiene ubicaciones en Barcelona.

THE HOME BUSSINESS (Madrid)

Ideal para profesionales que quieren flexibilidad y hacer *networking* en la capital o la Ciudad Condal.

ATTICO LIVING (Barcelona)

En pleno centro, es moderno y muy completo, con *gym*, terrazas y zonas de ocio para airearse tras la jornada.

LA FÁBRICA (Barcelona)

Con una estética de estilo industrial y zonas comunes para relacionarse y compartir actividades creativas, también cuenta con espacios en la capital.

BE CASA (Barakaldo)

Redefine el concepto con apartamentos totalmente equipados, servicios incluidos y zonas comunes.

LIVE IT! (Málaga)

Cómodo y práctico, con limpieza, oferta de planes y servicios que ahorran tiempo. También en Madrid y Barcelona.

ANCEU COLIVING (Pontevedra)

Naturaleza y relax con actividades como rutas, talleres y encuentros al aire libre para conectar con los demás y con el entorno.

COLIVINN (Valencia)

Diversión y bienestar en el mismo edificio, con gimnasio y sala de cine. Repartido por todo el país.

concepto: el *flex living*. Una propuesta que se distingue del *coliving* tradicional al ofrecer estudios y apartamentos en lugar de habitaciones, y lo define como «una forma de vivir más ligera, sin ataduras, que responde a una necesidad real del mercado».

Un gran 'boom'

Este auge tiene bastante que ver con cómo (y cuánto) cuesta vivir hoy. Según Idealista, en 2025 el precio medio del alquiler en España subió alrededor de un 8,5 %, con picos muy altos en ciudades como Madrid o Barcelona. Vivir sola es prácticamente inviable. A esto se suma un cambio profundo en la estructura laboral, con trabajos por proyectos con duraciones limitadas y mudanzas frecuentes. «La gente ya no se instala diez años en el mismo sitio», apunta Laso. El teletrabajo ha terminado de removerlo todo. Poder trabajar desde cualquier sitio implica buscar casas que no sólo sirvan para dormir, sino también para concentrarse, reunirse o socializar. Los *colivings* suelen integrar *coworkings*, salas silenciosas y buena conexión, algo que no siempre se encuentra en un piso tradicional. Y luego está la parte menos evidente: la soledad. Compartir

espacios, sin la presión emocional del piso clásico, es un plus importante.

Grandes ventajas

«Llegué a Madrid por trabajo y no quería atarme a un alquiler tradicional ni volver al piso compartido de siempre. El *coliving* me daba flexibilidad y, además, la oportunidad de conocer gente desde el primer día». Así explica los pros de esta modalidad Laura Martínez, 32 años, que trabaja en marketing digital y se mueve con frecuencia entre ciudades. Su experiencia en Live it! Madrid resume uno de los grandes atractivos del *coliving*: el *all-in*. Una sola

cuota mensual que incluye suministros, wifi, limpieza de zonas comunes y, en muchos casos, actividades y eventos. Nada de contratos interminables ni facturas sorpresa. También está la comunidad, pero sin obligación. Cada residente tiene su espacio y decide cuándo socializa. «Aquí hay normas claras y una gestión profesional. Eso cambia mucho la convivencia», añade Laura. El *networking* surge de forma natural: perfiles parecidos, trabajos creativos o digitales,

conversaciones que acaban en colaboraciones reales. A eso se suma la flexibilidad contractual, la sostenibilidad (compartir reduce consumo) y unos espacios mejor diseñados que la mayoría de los pisos compartidos. Cocinas grandes, zonas comunes cuidadas y servicios en el mismo edificio hacen que haya menos fricción.

Ojo a los contras

Todo esto suena muy bien, pero esta fórmula también tiene sus inconvenientes. La privacidad nunca es absoluta. Compartir zonas comunes implica aceptar ruido, horarios distintos y cierta imprevisibilidad. Y



En el extranjero

Fuera de España, las grandes capitales como Londres, París, Berlín o Ámsterdam también apuestan por este sistema.

THE COLLECTIVE (Londres)

En varios puntos de la *city*, combina habitaciones privadas, *coworking*, gimnasio y eventos. Opciones de estancia desde unos días hasta un año.

COHABS (París)

En el corazón de la capital francesa, ofrece habitaciones con escritorio propio, *gym*, *rooftop* y sala de cine, además de espacios de *coworking* y eventos. Muy bien conectado.

THE BERLÍN HOUSE (Berlín)

En pleno centro, destaca por apartamentos confortables con gimnasio integrado y espacios de *coworking*.

BOB W (Ámsterdam)

Presente en varias capitales europeas, tiene apartamentos con cocina y wifi de alta velocidad, gimnasio, *check-in* digital y ubicaciones céntricas cerca del transporte público.

si hay baño compartido, el tema se complica un poco más. Desde Be Casa identificaron este punto de fricción y apostaron por estudios y apartamentos independientes. Según Isabel Cortés, una de sus residentes, «esta modalidad ofrece muchas más ventajas que inconvenientes. Valoro la tranquilidad y el ahorro de tiempo y energía. No tener que preocuparme por facturas ni gestiones me permite centrarme en mi vida». Otro punto delicado: no siempre eliges con quién convives. Aunque haya filtros y normas, la convivencia sigue dependiendo de personas reales, con manías reales. «No es un producto para todo el mundo», reconoce Kadievski. «Quien busca máxima privacidad o una vivienda personalizada suele encajar mejor en modelos tradicionales». El precio también hay que valorarlo. Aunque incluya muchos servicios, no siempre es más barato que compartir piso. A veces se paga por comodidades que no se aprovechan.

¿Para quién?

Esta nueva forma de convivencia no encaja igual para todos. No es una cuestión de edad, sino de momento vital. Suele funcionar si te mueves con frecuencia y no quieres

atarte a contratos largos, trabajas en remoto y valoras la comodidad y el ahorro de tiempo. También resulta atractivo si buscas vivir acompañada, pero sin la carga emocional que implica la convivencia

tradicional. En cambio, no es la mejor opción si eres de las que buscan silencio absoluto y cero interacción, deseas establecerte varios años en el mismo lugar o necesitas personalizar tu

vivienda. «Está pensado para quienes entienden la vivienda como un servicio y una experiencia, no sólo como un espacio físico», explica el responsable de SmartRental Group.

Distintas opciones

Esta alternativa no es sólo para las grandes ciudades. En urbes como Madrid o Barcelona se centra en estancias medias por trabajo, con ubicaciones céntricas (inaccesibles en un alquiler tradicional). Pero cada vez gana más terreno en entornos rurales: espacios pensados para *freelancers*, creativos o teletrabajadores que buscan naturaleza, calma y conexión sin aislamiento. «En el *coliving* rural hay dos valores clave: la comunidad y el entorno», explica Agustín, fundador de Anceu Coliving en Galicia. «Aquí la socialización surge de forma natural: café compartido, cenas juntos o noches de juegos. Además, la naturaleza ayuda a equilibrar trabajo y vida». La fórmula mantiene la simplicidad: precios de entre 950 y 1.300 euros al mes, sin fianza, todo incluido. «El *flex living* responde a más movilidad, trabajo híbrido y necesidad de bienestar —concluye Laso—. No sustituye al alquiler tradicional, pero amplía las opciones». ●

¿Eres la quejica de la oficina?

Si estás quemada en tu trabajo, y, en lugar de marcharte, te quedas pero protestando todo el rato, sufres de 'grumpy staying'. ¿Hasta cuándo?

TEXTO: ELENA SANTAMARÍA.
FOTO: GEORGE MARKS.

No todas las etapas de la vida laboral o de un puesto de trabajo son iguales. En unas te sientes más motivada, pero en otras tu actitud es más pasota o, incluso, te identificas con el síndrome del *burnout*. Las personas que están quemadas en muchas ocasiones abandonan su empleo, pero en otras se quedan sin ponerle remedio y, al sentirse mal, se pasan el día lamentándose y de mal humor. Son como el enanito Gruñón (Grumpy) del cuento de Blancanieves. Pensando en este personaje, se ha dado nombre a la tendencia: *grumpy staying* o permanencia gruñona. Sus víctimas son quienes, a regañadientes y con muchas quejas, se resignan a mantenerse en una misma tarea profesional, aunque no estén contentos... ni motivados.

Señales de alerta

¿Cómo saber si eres una *grumpy*? Según Marta Romero, consultora de Selección de Adecco, estos empleados «mantienen una actitud negativa constante» y «no proponen soluciones» para salir de esa situación. «También podemos ver

cómo tienden a participar de manera decreciente en los equipos, implicándose cada vez menos», añade. Es un problema generalizado. Tal y como apunta esta experta, un 55% de los trabajadores se ha sentido quemado en alguna ocasión y un 41% está estresado habitualmente, aunque no todos se van de la empresa.

Motivos para seguir

«A día de hoy, en España, un 84% de los trabajadores tiene previsto continuar en los próximos años en la compañía en la que se encuentra, incluso si se halla en un estado de malestar», cuenta Romero. Una persona empleada llega a estar quemada por «la sobrecarga, la falta de desconexión digital o la preocupación por la estabilidad laboral», una inquietud que crece con el avance de la Inteligencia Artificial. El profesional *grumpy* sufre por estas causas, pero prefiere quedarse por la seguridad económica, la incertidumbre de encontrar otro empleo o el miedo al cambio, como explica la experta de Adecco.

Bajo rendimiento

Esta situación afecta al desempeño del propio trabajador, pero también al del resto del equipo. «Normalmente,

la queja suele generar un mayor nivel de estrés en uno mismo, falta de motivación por lo que haces y pensamientos negativos, que afectan a lo que lleves a cabo en el día a día, disminuyendo muchas veces tu nivel de productividad. Con frecuencia este clima negativo se contagia al resto del equipo, pudiendo reducir el rendimiento general hasta un 30%», expone Romero.

Cambiar el chip

Un punto muy importante para dejar atrás el *grumpy staying* es conseguir bienestar, aunque las condiciones no ayudan. Según el informe *Precarios, inestables y estresados*, elaborado recientemente por el Ministerio de Trabajo y Economía Social, 7,6 millones de asalariados están en estado de precariedad en España, y con un poder adquisitivo que no se ha recuperado tras la elevada inflación. Lo que sí está en tu mano es desconectar, tener hábitos saludables y, además, saber relajarte. Para superar este escenario, también resulta clave establecer tus prioridades y marcarte expectativas a futuro para «encontrar un sentido al trabajo que realizamos», dice Romero. Y, por supuesto, dejarte ayudar. ●

Mejora tu actitud

Toma nota de estas recomendaciones para salir del bucle y dejar de formar parte de la fiebre del *grumpy staying*.

DESCANSOS

No afrontes toda la jornada laboral de seguido. Haz varios *breaks* de vez en cuando y pasea para estirar las piernas. Esto te ayudará a cambiar de aires por un rato.

RUTINA

Planificar y controlar cómo va a ser el día te ayudará a estar más relajada. Una agenda te servirá para organizar las tareas diarias.

DESCONEXIÓN

Aunque sea difícil, debes aprender a poner el modo *off* del curro. Es importante que no estés enchufada al trabajo todo el día. Desengánchate en tu tiempo libre y en tus vacaciones.

CAMBIO DE AIRES

Si no eres capaz de redirigir la situación, quizás la única solución es hacer borrón y cuenta nueva. Puede que, incluso, te venga bien cambiar de departamento, de puesto de trabajo o, directamente, de empresa.

Encuentra trabajo gracias a la IA



Si todavía no usas las herramientas virtuales para explorar ofertas y preparar tu candidatura, vas tarde. Aprende a sacarles partido y triunfarás.

TEXTO: LOLA FERNÁNDEZ.

Si estás buscando trabajo, ya lo habrás comprobado por ti misma: cada vez más, las empresas recurren a la inteligencia artificial (IA) para llevar a cabo alguna fase del proceso de contratación. Por ejemplo, es posible que te encuentres con que tu primera entrevista la realice un *bot*. Algo que no

convence a todo el mundo, pero que en los próximos años se va a generalizar. Conviene acostumbrarse a estos interlocutores sintéticos y, aún mejor, aprender cómo utilizar todos los recursos a nuestro alcance para convencerles y pasar a la siguiente fase.

Crea un currículum convincente

Las herramientas para confeccionar currículos pueden ser las más populares, pero sacarles partido aún tiene sus trucos. Si eres novata, recopila todos tus méritos, experiencia y habilidades por fechas antes de comenzar y hazte a la idea de que tendrás que diseñar un CV para cada oferta: no te va a servir uno para todo, incluso aunque tengas la mínima experiencia.

Herramientas gratis

Kickresume permite importar datos desde LinkedIn o un PDF para generar tu historial. Rezi se basa en palabras clave para confeccionarlo: permite crear uno y bajarlo tres veces sin coste alguno. Resume.io hace preguntas para ir recopilando

información y generarlo, aunque establece un límite determinado de descargas en su versión gratuita.

Pista experta

La Fundación Adecco ha desarrollado CV Maker, un generador de CV a través de IA gratuito y sin registro. «Más del 40% de los que nos llegan no están bien diseñados ni destacan las habilidades que buscan los empleadores», explica su director general de Sostenibilidad, Francisco Mesonero. «Utilizar este tipo de herramientas facilita incluir las palabras clave que la IA rastrea en los currículos para decidir si los selecciona o no para la siguiente fase».

Pasa los filtros del algoritmo

La automatización de la primera selección de CV obliga a optimizarlos para que los algoritmos no los descarten por defectos de forma. ¿Te suenan los filtros ATS, siglas de Applicant Tracking System o Sistema de Seguimiento de Solicitantes? Imponen unos requerimientos que tienes que incluir en tu historial sí o sí, por ejemplo: diseño, ortografía, tipo de archivo, palabras clave...

Verifica sin dolor Para no perderse en todos los requerimientos de los filtros ATS, puedes recurrir a un verificador gratuito como

Enhancv o, si postulas en inglés, Jobscan (de pago). Te indicarán cambios.

Una red flag El experto Francisco Fernández Yuste (@mejoratuexitolaboral) advierte de que cada plataforma de búsqueda de empleo o empresa tiene sus propios criterios ATS: no existe el CV que vale para todas. Aconseja usar los formatos y herramientas gratis de cada reclutador.

Comprueba si encaja con la oferta

Ya tienes tu currículum confeccionado por la inteligencia artificial y/o lo has verificado para asegurarte de que su formato es *ATS friendly*. Otro paso que puedes dar gracias a la IA es comprobar si cuadra con la oferta para la que quieres postularte. Eso sí: ten en cuenta que estas herramientas son de pago.

Adapta tu perfil

JobCopilot y JobScan permiten subir tu CV y la descripción de la oferta para recibir instrucciones precisas sobre qué ajustar (palabras clave, estructura, tono...). CVMatcher y Vmock también analizan cómo se ajusta tu información a ofertas específicas.

Truco para listas Copia la descripción del puesto y pídele a ChatGPT que saque las palabras clave: son las que debes incluir en el currículum y el sumario ejecutivo para convencer al algoritmo reclutador. ▶

Cuidado: no cometas estos errores

Cosas que debes evitar para que tu currículum llegue sano y salvo a puerto.

ENVÍOS MASIVOS

Es tentador recurrir a plataformas como JobCopilot, Emi o Loopcv para enviar tu CV a cientos de empleadores. Noticia: a las empresas no les gusta lo masivo y suelen filtrar estas candidaturas.

NO INVESTIGAR

Revisa la web y las redes que emplee la compañía: muestra tu interés.

OMITIR TUS 'SOFT SKILLS'

Comunicación, empatía, trabajo en equipo... Debes destacarlas.

HABLAR POCO DE TI

Añade a tu bio detalles personales que te hacen única y especial.

El 41% de las personas que buscan empleo en España recurre a programas digitales para mejorar su historial profesional

Cómo utilizarla sin que se note

Los reclutadores están alarmados: la IA inunda los procesos de selección con candidaturas clónicas. Lo confirma el informe *Año nuevo, trabajo nuevo* de Canva: el 41% de las personas que buscan empleo en España usa IA generativa para confeccionar su currículum. Distinguirse es clave y debemos hacerlo realzando el elemento humano. ¿Cómo? Personalizando cada texto: la IA jamás va a adivinar capacidades y experiencias específicas. Comprueba cada dato y elimina malas traducciones y repetición de conectores. Utiliza palabras clave relevantes para el mercado español, como técnico o responsable.

Los currículos se parecen cada vez más entre sí. Para destacar, personaliza cada texto y maneja palabras clave como técnico o responsable

Optimiza tu perfil de LinkedIn

LinkedIn Premium ya permite acceder a una herramienta de IA que ayuda a rellenar los campos clave del perfil en función del sector de empleo: la sección *acerca de* y la cabecera. **Asistentes muy eficientes** Redactai.io y Jobwinner.ai te ayudan a optimizar tu perfil de LinkedIn gratis, aunque con limitaciones. Las versiones de pago suministran informes y propuestas más completas. Ficha Taplio, Resume.io o Careerflow.ai, una extensión de Chrome que analiza tu perfil y le asigna una puntuación del 0 al 100 y una lista con mejoras necesarias a modificar. **Sugerencia útil** «Verificar nuestra cuenta es más importante que nunca para distinguirse de los perfiles falsos que también crea la inteligencia artificial», sugiere Gemma Mompart, consultora de LinkedIn.

Consigue un retrato profesional

En España se recomienda adjuntar una foto en el currículum, pues ayuda a que te recuerden y genera confianza. Además aporta un extra de humanidad, algo especialmente relevante desde la irrupción de la IA y su contenido automatizado. Eso sí: debe ser una imagen de calidad y en la que salgas profesional y agradable, sin más. Y con una leve sonrisa. **Empieza con un selfie** La mayoría de las herramientas digitales (ProPhotos, Aragon, Headshot Pro...) son de pago y permiten más calidad que las gratuitas (AISelfie, por ejemplo). Todo lo que necesitas para hacerlas funcionar es registrarte, subir entre cinco y 15 *selfies* o fotos casuales con diferentes ángulos,

luzes, ropa... y elegir el estilo profesional que prefieras. En 45 minutos más o menos podrás bajarte tu retrato. **Retoque maestro** Si tienes un retrato que ya te convence pero el fondo te da problemas, puedes recurrir a Remove.bg. Y si lo que te falta es resolución, ve a Upscale.media.

Ensay a fondo la entrevista personal

El momento clave de cualquier proceso de selección es la entrevista:





ahí no hay trucos de IA que valgan. Sin embargo, sí puedes ensayar esta fase con su ayuda. Por ejemplo, pidiéndole a ChatGPT que haga el papel de reclutador experto y te haga preguntas típicas en una entrevista de tu sector.

Simulaciones virtuales

Existen muchos simuladores de entrevistas, gratuitos (Labora) y de pago (InterviewBuddy, Skillora AI, Interview AI) que ofrecen una evaluación de las respuestas, el tiempo que tardas en contestar, el tono

de voz... Si el encuentro real es *online*, Interview Copilot o FinalRoundAI (carísimos) acompañan de manera invisible y te ofrecen respuestas sin que el reclutador lo sepa. Yoodli (con prueba gratuita) analiza tu lenguaje corporal y cómo te presentas.

Que no se te olvide Silvia Moreno (@workvibesilvia), formadora y creadora de contenido sobre empleabilidad, recomienda usar las aplicaciones Transparent Notes y Notezilla en las entrevistas virtuales. «Con ellas puedes crear notas transparentes con mensajes clave que puedes leer sin que los entrevistadores lo noten».

Conviene tener cuidado con los datos que introducimos en ChatGPT o similares: los usa para entrenarse y pueden hacerse públicos

Escribe una carta que enganche

Dejamos para el final el elemento más importante de una candidatura: la carta de motivación. En realidad, cualquier texto que envíes a una oferta de trabajo (el resumen ejecutivo, por ejemplo) es relevante, pues ha de proyectar tu personalidad. Si del CV se espera concreción, sinceridad y verdad, en el resto de comunicaciones se requiere una autenticidad mayor.

Llévala a tu terreno

Aunque pidas a ChatGPT, CoverDoc.ai o Canva (Escritura Mágica) un texto redactado, te conviene tomarlo sólo como borrador y personalizarlo para que el empleador pueda ver a la persona que hay tras la candidatura. Algunas herramientas como Grammarly te ayudarán a evitar errores de redacción u ortografía. Fundamental.

No hagas trampas Las cartas de motivación genéricas son un error. «Pueden generar desconfianza y percepción de falta de esfuerzo», advierte Eva Rimbau, profesora agregada de Dirección de Personas en la Universitat Oberta de Catalunya. Incluso dudas sobre tu capacidad de comunicación. ●

Self made

«Hay que escuchar a la gente siempre»

* **SYLVIA FU** es la fundadora y CEO de Sheglam, la línea de maquillaje de Shein que busca llegar a todos los públicos.

La relación de Sylvia Fu con el maquillaje comenzó en la adolescencia, como una herramienta para «encajar en los cánones estéticos y ser aceptada». Con el tiempo, comprendió que la cosmética es más que eso: «Es una forma de expresión, algo que me permite crear mi propia identidad». En 2019, tras detectar una clara brecha en la industria —donde convivían productos de alta calidad inaccesibles y opciones asequibles pero poco innovadoras—, lanzó Sheglam con el apoyo de Chris Xu, fundador de Shein, y un objetivo claro: democratizar la belleza. Siete años después, es una de las marcas más influyentes del sector.

* **¿Cuál ha sido el mayor reto que has afrontado desde Sheglam?**

Cuando lanzamos la marca, muchas personas no querían asociarse a ella por nuestra relación con Shein. Al centrarnos en la calidad del producto, mostrar transparencia y fomentar la participación de los consumidores, recuperamos la confianza y construimos una reputación basada en una marca innovadora.

* **¿Qué os diferencia de otras firmas de belleza del mercado?**

Creemos que el maquillaje es más que una rutina. Estamos cambiando la forma en que pensamos la belleza, poniendo a los clientes en el centro.

* **¿Cómo implicáis al consumidor?**

En lugar de decirle a la gente lo que está de moda, la escuchamos y desarrollamos nuestros productos



Currículum

Apasionada de los viajes, es licenciada en Finanzas y Capital Privado por The London School of Economics and Political Science (LSE) y estuvo trabajando en capital de riesgo.

LEMA

«Arregla el tejado mientras hace sol. Hay que prepararse para el futuro, aunque todo vaya bien».

Un objetivo

«Ofrecer un maquillaje lujoso, innovador, inclusivo y accesible».

a partir del *feedback* que nos da, en colaboración con nuestro equipo de I+D. Asumimos riesgos, experimentamos y creamos colecciones que sean tendencia y diferentes a todo lo que ya existe.

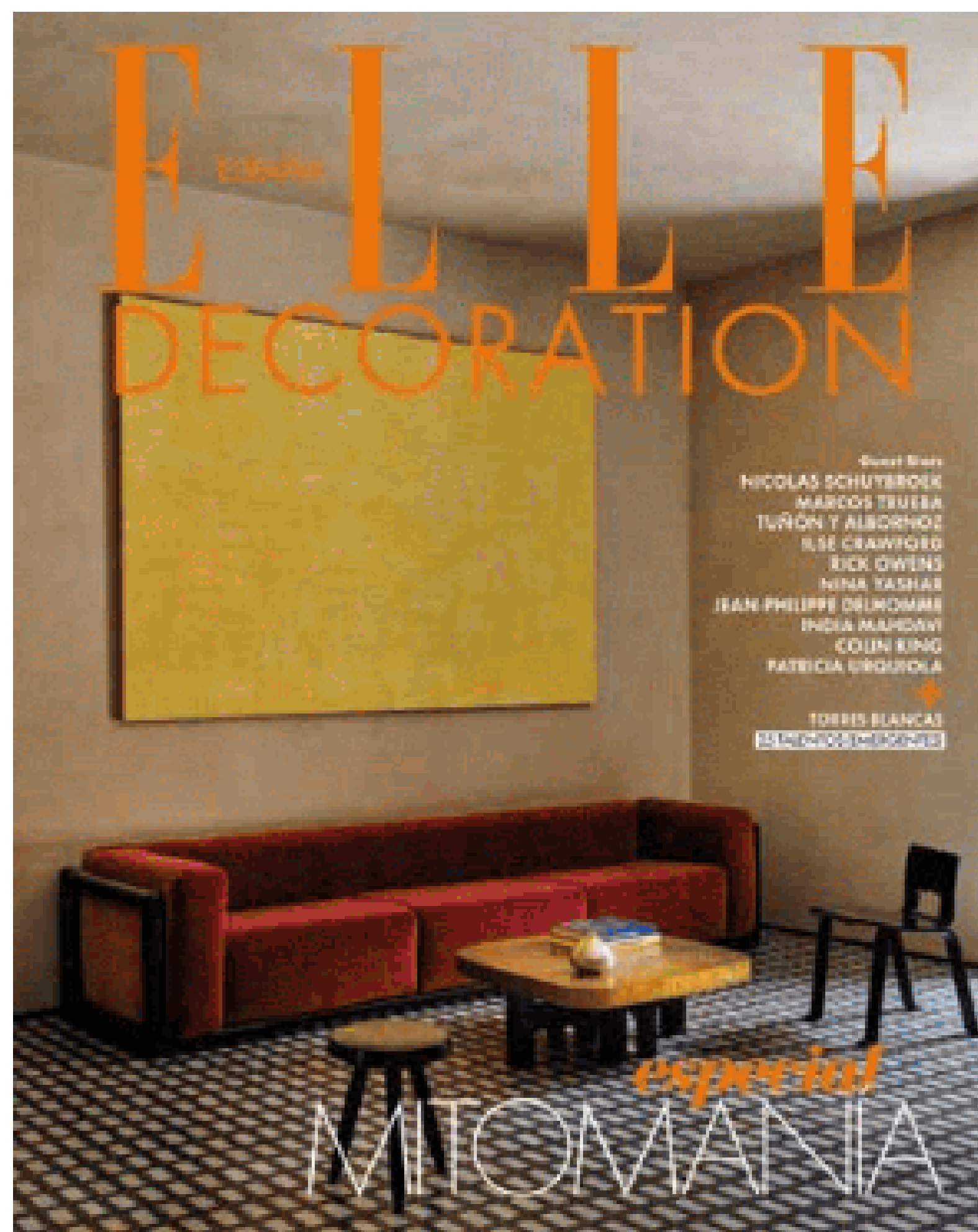
* **¿Por qué dais tanta importancia al cliente y lo situáis en el centro?**

Desde el primer día, nuestros clientes han sido más que simples seguidores: han sido mis cofundadores en este camino. Sus voces, su apoyo y su confianza han mantenido vivo mi sueño desde el inicio. Gracias a ellos he podido sacar adelante Sheglam.

* **¿Logras tener tiempo para ti misma mientras diriges tu negocio?**

Sí. Para mí, el autocuidado también tiene que ver con la variedad. Algunos días desconecto escuchando *K-pop* mientras navego por las redes sociales; otros, prefiero poner música tranquila y cocinar: esto me ayuda a relajarme y a liberar el estrés. ●

UNA NUEVA MIRADA



INSPIRACIÓN • SOFISTICACIÓN • PASIÓN • SORPRESA • ATRACCIÓN

www.elledecor.es

PASIÓN POR EL RUNNING



PÍDELA EN TU KIOSCO

ENTRENAMIENTOS • NUTRICIÓN • MEDICINA DEPORTIVA • ESTIRAMIENTOS • PRUEBAS DE EQUIPAMIENTO DEPORTIVO • TENDENCIAS
LA MARCA DE REFERENCIA DE LOS RUNNERS MÁS SEGUIDA DEL MUNDO

Discover

Los fines de semana no volverán a ser iguales



Intercambia

Seguro que has soñado alguna vez con vivir ese momento de *Tú a Boston y yo a California* en el que las gemelas protagonistas se intercambian las casas sin que sus padres se den cuenta. Hoy puedes replicar su fechoría gracias a *apps* como Kindred: incluyes tu hogar en la lista e indicas el de otra persona en el lugar que quieras visitar. Por cada intercambio que consigas ganarás créditos que podrás utilizar luego. El mundo es tuyo.

discover

Cóctel party

¿Fiesta en casa? Con estos divertidos combinados te convertirás en la anfitriona perfecta. Descubre cómo prepararlos.

FOTOS: MIKE GARTEN.



Cubitos vitaminados

Da un plus de sabor a tus cubitos de hielo con rodajas de cítricos, frutos rojos y hierbas como albahaca o menta. La clave es mezclarlos con agua, té helado o limonada, ponerlos en moldes y meterlos en el congelador.



Sorbete tricolor

Para elaborar este colorido cóctel deberás hacer tres granizados: uno con agua de coco, otro con sandía y otro con cualquiera de los licores azules que hay en el mercado. Ve formando capas en un vaso de tubo, ¡y listo!



discover

Melón burbujeante

Melón triturado, azúcar, tomillo y vinagre de arroz son los ingredientes de esta dulce mezcla que puedes utilizar como base para otros cócteles o para hacer un *mocktail*. En este caso, basta con añadir hielo y soda.



Sangría 'rosé'

Prepara una sangría con vino rosado seco y agrega trocitos de fresa, maracuyá, mango o moras para darle un toque afrutado. Si quieres un resultado aún más goloso, pon una bola de sorbete de frambuesa y decora con unas hojas de menta o hierbabuena.



discover

Ellos son únicos

Si disfrutas probando cocinas con apellido propio, aquí tienes una selección de locales de una sola especialidad. ¿Reservamos?

TEXTO: ESTEFANÍA RUILOPE.

FOTOS: ASTRID OBERT.

Hay restaurantes que ofrecen de todo... y luego están los que dominan una sola obsesión hasta convertirla en arte. Queso, tortilla, arroz, carne, fabada o el pescado más fresco, hayw templos en los que el producto manda y cada plato gira en torno a una idea clara y muy bien ejecutada. Porque, a veces, elegir un sólo producto es la forma más inteligente de convertir la experiencia gastronómica en un sabroso momento difícil de olvidar.

PECADO CARNAL

A CORUÑA

CHARRÚA

Aquí la protagonista es una carne de altísima calidad, mezcla de razas, que cocinan a la brasa con la técnica y honestidad del asado uruguayo. Ignacio Juanvelz, su dueño, pregona su filosofía: «Los locales son mi casa, y los clientes, mis invitados». **Precio medio:** 45-50 €.



BILBAO



LA RUBIA

La cocina al fuego es la protagonista. Tienen dos *best sellers*: la chuleta de vaca madurada y las croquetas de chuleta. Pon atención también a los postres caseros. **Precio medio:** 35-40 €.

ESCALOPE
TOP

MADRID



ARMANDO

Armando, el plato más famoso de la familia La Ancha (léase escalope), es el epicentro de la carta. Aquí el mito se refina con un tamaño generoso, fritura impecable y equilibrio perfecto entre crujiente y ternura. Se puede customizar a base de complementos como huevo o trufa, y acompañar con guarniciones como ensalada o patatas fritas. Eso sí, no hacen reservas. **Precio medio:** 25 €.

TEAM
FABADA

OVIEDO



GLORIA

En manos del chef tres estrellas Michelin Nacho Manzano, este local propone una cocina asturiana con un toque actual. La fabada, cocinada a fuego lento con los mejores productos, es su plato estrella, aunque las croquetas de jamón le pisan los talones. **Precio medio:** 35 €.

FANS DEL
QUESO

MADRID

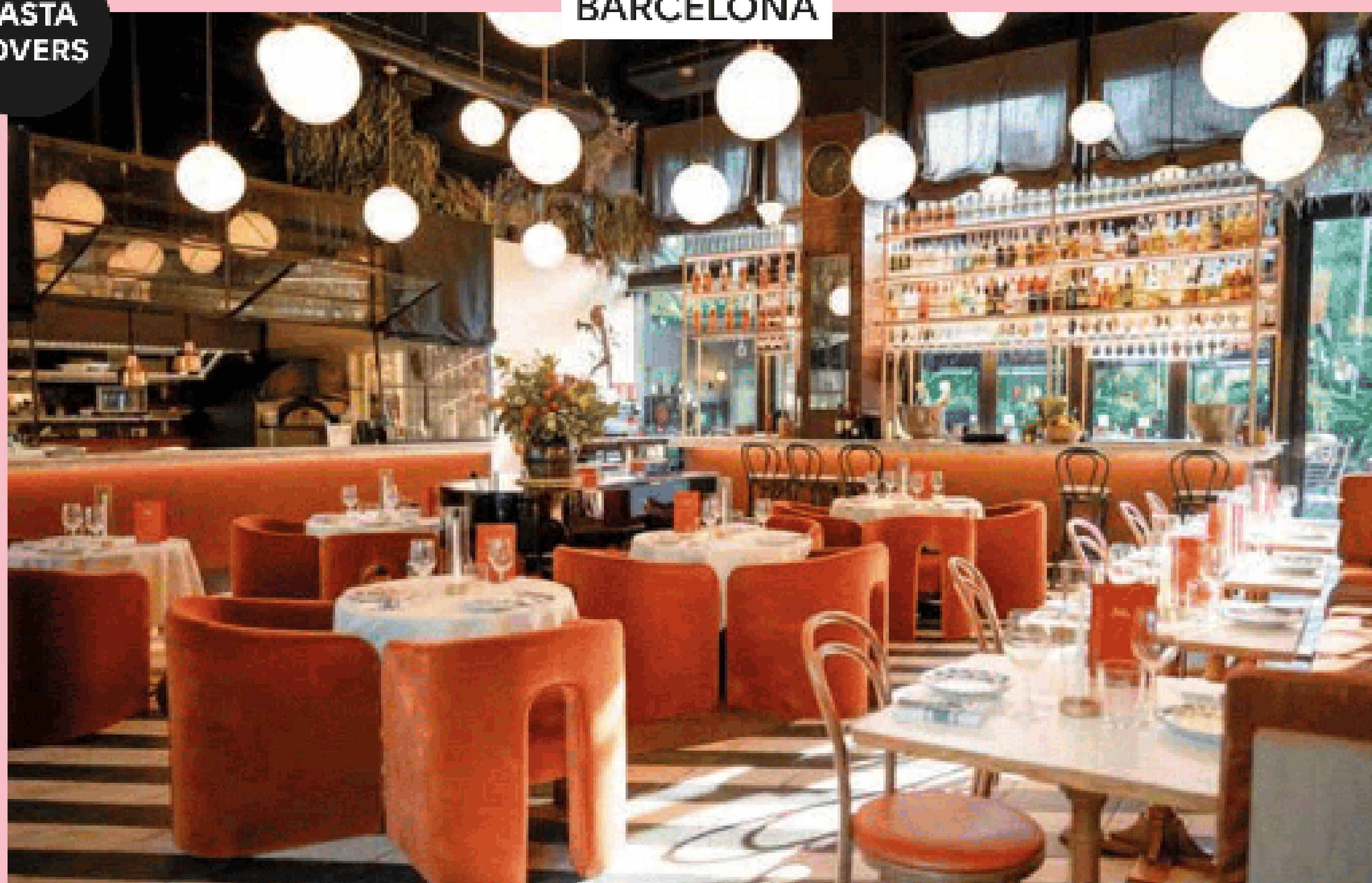
LA CARBONERA

Acerca el mundo del queso artesano a los madrileños, con piezas únicas seleccionadas por Marcelo Álvarez. Las tablas conviven con platos en los que este ingrediente se integra con técnica y mimo, como su *gelée* de manzana asada con crema de queso azul. **Precio medio:** 30 €.



PASTA
LOVERS

BARCELONA



BELLA'S

Cocina italiana artesanal, que presta especial atención a las pastas rellenas elaboradas a mano cada día y a la masa casera de *pizza*. Esta temporada, la gran apuesta es la *creamy mortadella* con *granella* de pistacho y *stracciatella*, tan original como adictiva. ¿Un plus? Sus deliciosos cócteles. **Precio medio:** 25-30 €.

discover

Planes top para tu despedida de soltera

Si tu amiga se casa, celebradlo, sin duda, pero de una manera original. Seguro que te lo agradece.

TEXTO: PACHO G. CASTILLA.

París TRAS LOS PASOS DE EMILY COOPER

Como decía Humphrey Bogart en Casablanca: «Siempre nos quedará París». Hay tanto que ver y mil excusas para regresar... La ciudad de la luz... y del amor. Del arte... y la cultura. De los cafés literarios... y las boutiques de moda. De los jardines que invitan a soñar. De los museos que atesoran siglos de historia. De los mercados que despiertan el apetito. De...

Una ruta muy chic

Sí, las propuestas son infinitas, pero en este caso os invitamos a sumergiros en una escapada al estilo *Emily in Paris*. Comenzando en la tranquila Place de l'Estrapade, donde vive Emily Cooper. Desde allí,

pasead por el Jardín de Luxemburgo, donde se relaja, con parada en el Puente Alexandre III, escenario del icónico anuncio de perfume de nuestra ejecutiva de marketing favorita. ¡Ah!

Y por supuesto, esencial respirar el auténtico aire parisino en el emblemático Café de Flore, y recorrer, claro, la Rue de l'Abreuvoir, descrita por Mindy, la mejor amiga de la protagonista, como «la calle más bonita de París». Todo un planazo.



+INFO
Tras perderos por la ciudad, ¿por qué no ser protagonistas de vuestro propio espectáculo? En Chante! es posible... con público y camerino incluidos (chante.club).



La Graciosa EN PLAN 'CHILL'

Si os va el rollo tranqui (que no aburrido) y un plan en *petit comité* sin que nadie os moleste, nada como escapar a la isla canaria más salvaje. La Graciosa es uno de los pocos rincones de Europa con calles sin asfaltar. Y el tiempo aquí parece ir más lento de lo habitual. Aprovechadlo.

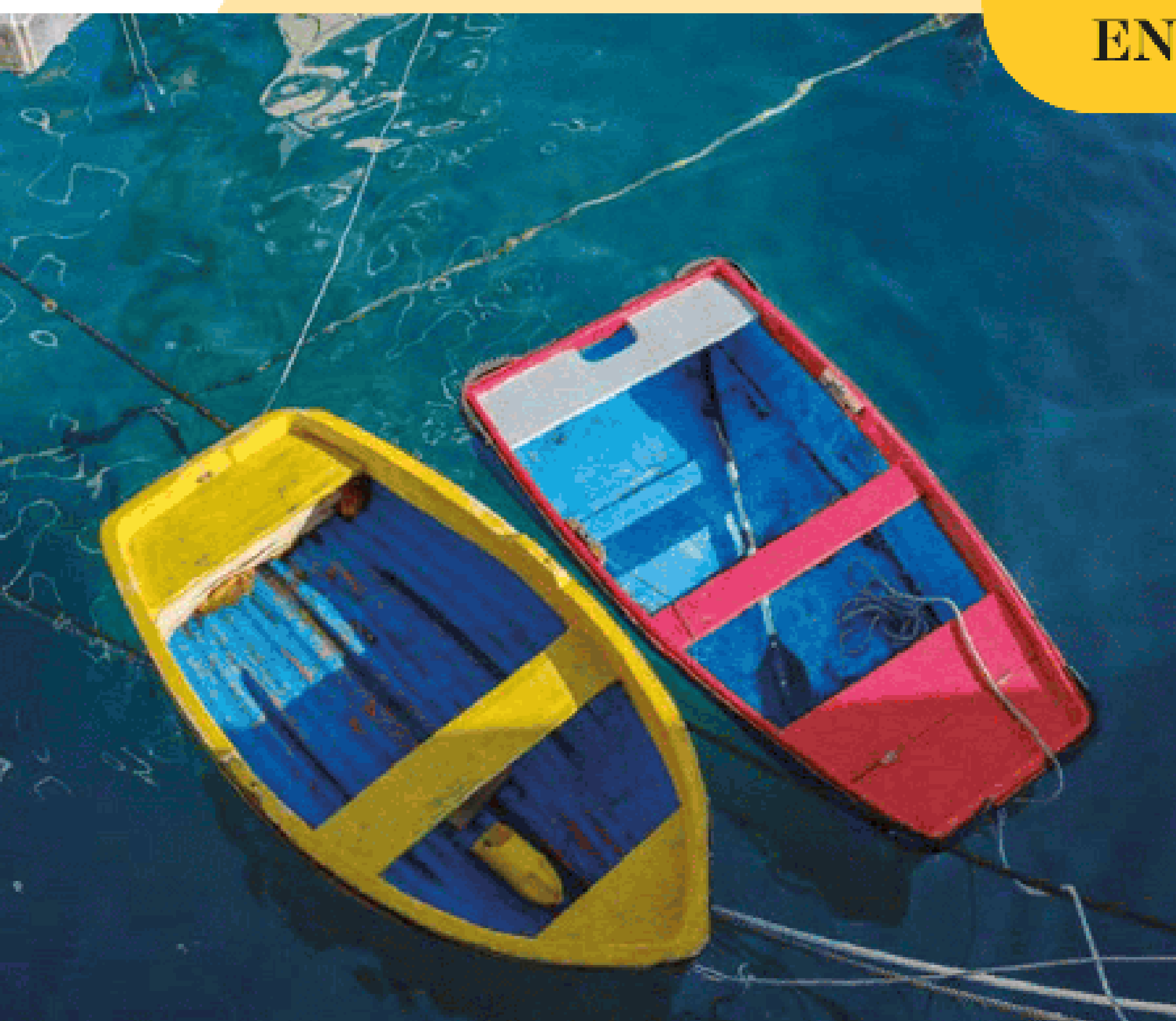
‘Relaxing vibes’

Alquilad una de las escasísimas casas de Pedro Barba, con sólo tres habitantes censados.

Desde allí, podéis ir en bici a la playa de las Conchas para un picnic o a Montaña Amarilla y así llenar de fotos vuestros perfiles de Instagram. También se puede alquilar un catamarán para recorrer la costa. El plan se completa con yoga al amanecer y, de noche, charlar, charlar y charlar. Eso sí, comprad víveres antes porque como os quedéis sin cerveza...

+INFO

Ya que el barco desde el puerto de Órzola, en Lanzarote, os dejará en Caleta de Sebo, reservad allí en algún restaurante como El Varadero.



Lago de Como

ESPÍRITU AVENTURERO



Sus pueblos parecen sacados de una postal. Además, aquí se concentran las vistas más hermosas del mundo y sus palacios invitan a perderse en ellos una y otra vez. Además, aunque no os lo creáis, si buscáis pura adrenalina este es el paraíso. Y es que, además de disfrutar de relajantes paseos en

+INFO
Jungle Raider Park ofrece *hen parties* con tirolinas, circuitos en altura y puentes colgantes, comida incluida (jungleraiderpark.com).

barco, encontraréis un sinfín de deportes de aventura. Por ejemplo, en el entorno del Monte San Primo o en las aguas bravas del río Adda.

Badajoz y Alicante

DE FESTIVAL

España es el paraíso de los festivales. Cerca de ¡¡¡900!!! al año. Y en verano, obvio, se concentran la mayoría. Si vuestra amiga es de las que siempre quiere bailar, seguro que encontráis uno cerca para disfrutar a tope.

¡¡¡Sorpresa!!!!

¿Y si apostáis por algo diferente? Como Los Palomos, un festival con nombre de película de los 60 que, el 6 de junio, en Badajoz, volverá a reivindicar la diversidad. Y de la mano de los creadores de «*In Spain we don't say...*», llega a Alicante Son de Spain, donde sonarán temas de la música española (14 y 15 de agosto).

+INFO
Si preferís apostar por citas ya clásicas, Mad Cool Festival celebra su 10º aniversario y Bilbao BBK Live la 20ª edición. Son apuestas seguras.



Girona

'TOUR' INÉDITO



+INFO
Una forma original de explorar Girona y otras ciudades es hacerlo con uno de los *escape rooms* de Escape the City (escapethecity.es).

Sí, la Costa Brava es pura magia, pero Girona literalmente os enamorará. Una ciudad ni grande ni pequeña, con plazas que parecen sacadas de otro mundo, callejuelas de aire medieval y patios escondidos que invitan a perderse. Si os gusta la historia, la arquitectura, la

naturaleza y, por supuesto, la excelente gastronomía, ni lo dudéis, es vuestro sitio.

Iconos con 'charme'

En la terraza de Café Le Bistrot, junto a las escaleras de San Martín, te sentirás la protagonista de una película. Su barrio judío te transporta directamente a la Edad Media, y si entras en Casa Cacao, la chocolatería de los Roca, la tentación está servida.

Andalucía

EL 'ROAD TRIP' PERFECTO

Con más de 300 días de sol al año, el litoral gaditano no conoce descanso... ni en invierno, y tanto sus playas como buena parte de sus chiringuitos siguen latiendo. Es, sin duda, el escenario ideal para un viaje al estilo de la mítica película *Thelma y Louise* o de la serie *Las de la última fila*, pero, eso sí, con giro final de guión. No defrauda.

Ruta 'cadiforniana'

Imprescindible comenzar en Tarifa y, desde ahí, dejarse seducir por el paraíso para practicar *kitesurf*. O descansar en las playas de Valdevaqueros, Bolonia o los Alemanes (de lo más paradisíaca), antes de acercarse a la

encantadora localidad de Vejer de la Frontera (seguro que os dejaréis seducir por tiendas como Ecléctica Deco o Mario Cruz y caerá algún que otro vinito en La Vinográfica). La ruta sigue hacia las infinitas arenas y los garitos relajados de El Palmar, con parada obligada en El Cuartel del Mar, el chiringuito más cool de Sancti Petri. Eso sí, ninguna escapada por la provincia (y mucho menos esta) estará completa sin pasar alguna noche en Cádiz.



+INFO

Lo suyo es acabar el viaje en Jerez de la Frontera, Capital Española de la Gastronomía 2026, y, por supuesto, visitar alguno de sus famosos tabancos.

Ámsterdam

'URBAN VIBE'

Una activa vida en sus calles que resiste pese a la lluvia. Un envidiable ambiente tolerante y de buen rollo que no cesa. Y una oferta cultural sorprendente. Para colmo, llevan años combatiendo ese «turismo molesto» de quienes viajan en busca de fiesta continua. Sí, otra despedida es posible.

Bici y mucho más

¿Por qué no empezar el día recorriendo la ciudad en bicicleta con una

Prosecco Bike Experience (proseccobike.nl)? ¿O qué os parecería dar un paseo por sus míticos canales... cerveza en mano? ¿Y, además del Rijksmuseum, visitar el Museo de las Casas Flotantes, el Gabinete de los Gatos o –por qué no– el Sexmuseum? ¿Un recorrido por las tiendas *vintage* que hay en De Pijp o en De Negen Straatjes (Las 9 Calles)? ¿Tal vez un cóctel *Amsterdamed* en el Icebar (xtracold.com)?



+INFO

Con Filmevent podéis producir y protagonizar vuestro propio corto. Un gran recuerdo (filmevent.nl).

Primavera geométrica

Rayas, dameros, curvas y piezas escultóricas toman los espacios con humor. Dale la bienvenida a la tendencia 'Fun Haus': grafismo y color sin complejos.

TEXTO Y REALIZACIÓN: ALEJANDRA MUÑOZ.



SUBIDÓN INMEDIATO

Se trata de vivir la nueva temporada en modo *pattern*: todos los patrones geométricos que imagines pueden convivir. Sofá cama 'Lycksele Håvet' con funda 'Grindtorp' (529 €), **IKEA**.

¿Team rayas o team rombos? ¡No elijas! Silla 'Barcelona', diseñada por Plutarco para **Gancedo** (945 €).



Esta bandeja con filtro colorista hace jaque mate al aburrimiento. **La Redoute Interieurs** (19,99 €).



Pequeña y cero tímida. Las ondas de esta lámpara de sobremesa con estructura cerámica añaden mucho *flow* a la decoración. **Leroy Merlin** (31,99 €).

Atrévete con el efecto óptico (y anímico) de las rayas vitamina. Mesa auxiliar 'Candy Stripes', **La Oca** (139 €).



DAMERO EN AZUL

En esta tendencia el damero es el nuevo neutro, pero reinterpretado con colores. Bien elegido, tu casa dará mucho que hablar. De la misma colección: escritorio (1.100 €) y silla (440 €). **Celia B** con **Calma Chechu**.

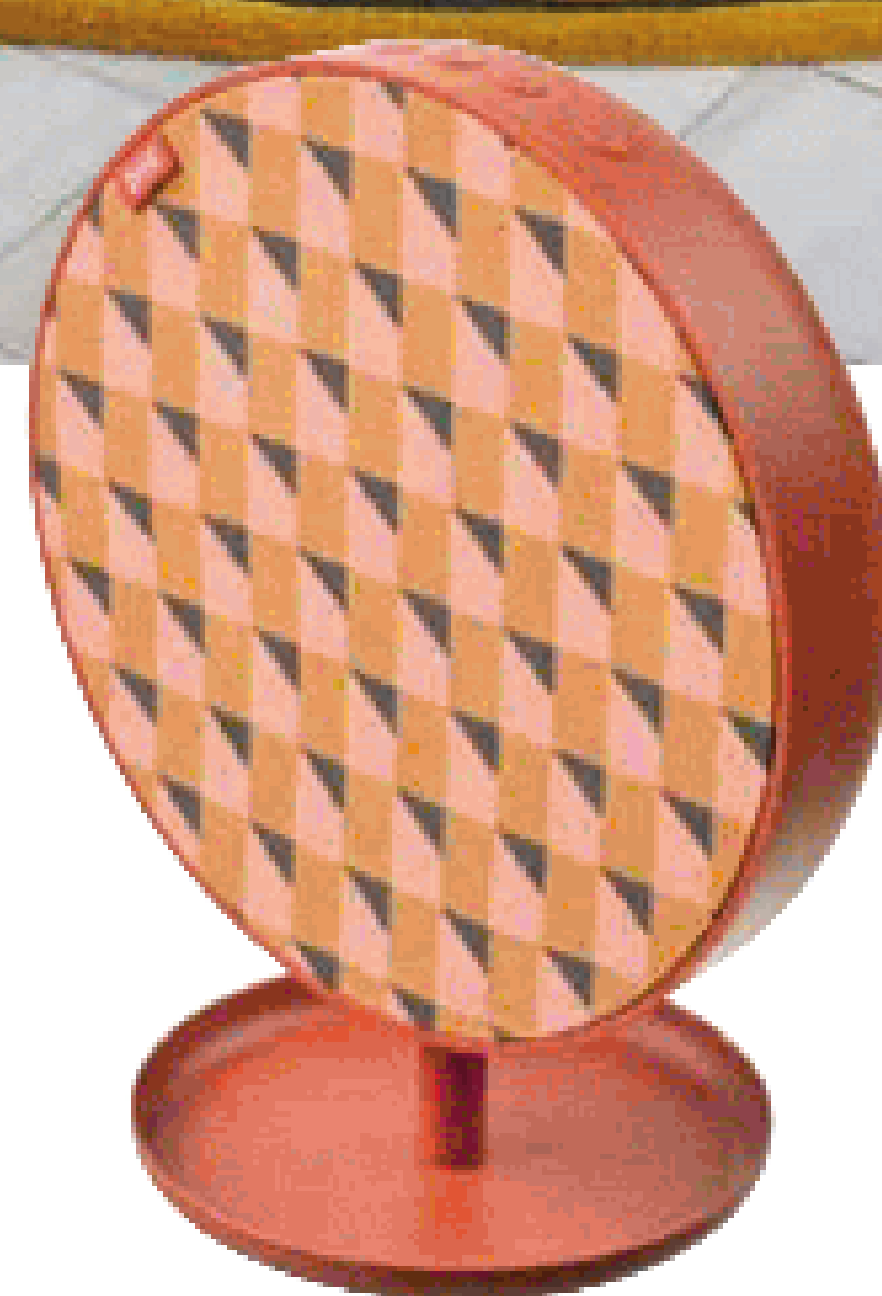




COSMO
LIKES

CURVAS BAJO LOS PIES

¿Y si la pieza escultórica fuera una alfombra? 'Rigadino' es un diseño de Patricia Urquiola para **Cassina** (5.989 € aprox.).



El guiño pop del altavoz portátil 'Solskydd' encaja en este mundo de total diversión. **IKEA** (49,99 €).



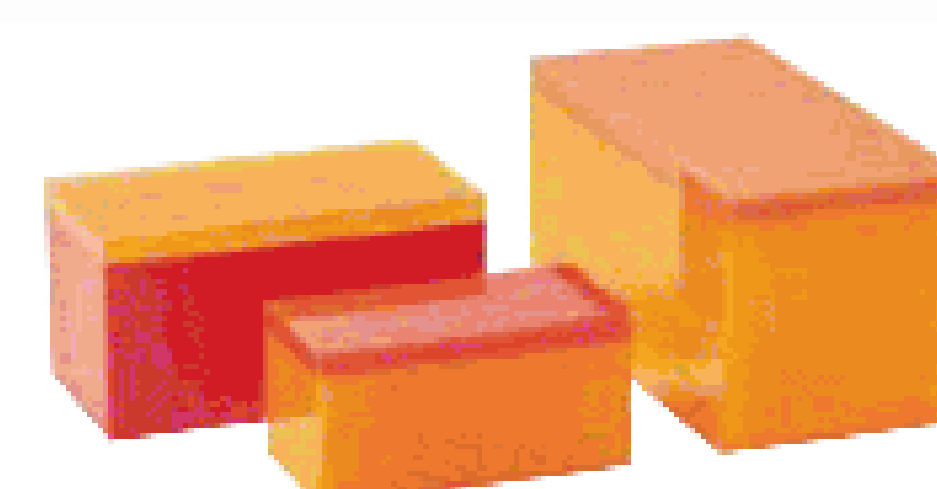
Candelabros dopamina en cerámica esmaltada y hechos a mano. **Casa Vitamina** (desde 32 €).



Cojín con tela de Andrew Martin (176,50 €/m). **Pepe Peñalver**.



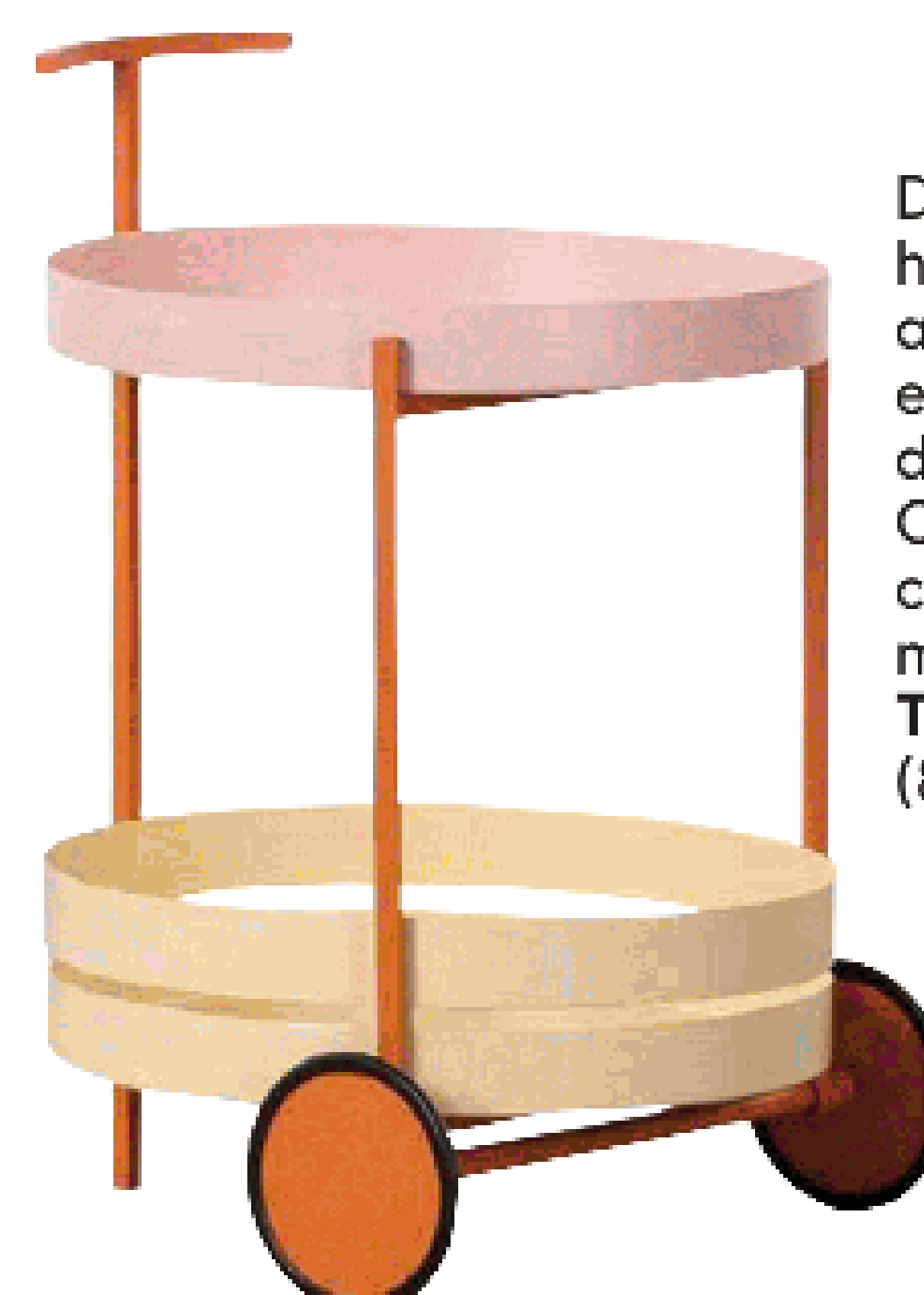
Espejo 'Zadig' con marco de madera ondulada. **Maisons du Monde** (199 €).



Orden con *glow* transparente. Cajas 'Yuki' de plexiglás, **Westwing** (44,99 €).



Lámina con el icónico estilo Bauhaus. **Deseño** (desde 19,95 € en 30x40 cm).



De una habitación a otra o fijo en un rincón decorando. Carrito camarera de metal 'Nouvel', **The Masie** (82,95 €).

Es hora de florecer

Astrológicamente hablando, los meses de marzo y abril suponen un reinicio de las energías. Te contamos cómo aprovecharlas.

Pese a que el calendario nos indique que el año comienza en enero, para la astrología es una vez suceda el equinoccio de primavera. Este 2026, será el 20 de marzo (siempre oscila

entre el 19 y el 21), cuando el Sol entre en el primer signo de la rueda zodiacal, Aries (nacidos del 21 de marzo al 19 de abril), reiniciando así el curso. Tómallo como una nueva oportunidad de

renovación, marcarte objetivos y pensar cómo puedes mejorar tu vida. Antes estará la Piscis season (19 de febrero al 20 de marzo) repleta de imaginación.



PISCIS

EN EL AMOR

Son absolutamente culpables de idealizar a sus parejas. De todos modos, mantener

una relación con ellos es sinónimo de vivir una historia de amor de película.

EN EL TRABAJO

Destacan por su creatividad, empatía e intuición. Lo suyo es el arte e ir a su aire, por eso detestan los empleos con horarios rígidos.

SI LO TIENEN DE ASCENDENTE

A ojos de los demás, son esas personas inocentes. Sin embargo, no tienen un pelo de tontas

y mucho menos se dejan pisotear por nadie. Ahora bien, son todo sensibilidad y comprensión.

SIGNO LUNAR

Quienes poseen la Luna en este signo tienen una misión que cumplir: no absorber las emociones de los demás. Son tan empáticos que tienden a hacer suyos problemas que no les corresponden y a no poner límites.

ARIES

EN EL AMOR

Suelen tomar la iniciativa. Si quieren conquistarte, lo harán, aunque siempre dejando muy claro cuál es su espacio.

EN EL TRABAJO

El liderazgo que ejercen es muy positivo. No obstante, van a tanta velocidad que tienden a dejar proyectos a medias.

SI LO TIENEN DE ASCENDENTE

Proyectan una seguridad en sí mismos admirable. Y son un espejo de lo que tienen por dentro. Una de las mejores posiciones de la carta astral.

SIGNO LUNAR

La Luna en esta constelación significa rebeldía, impulsividad, independencia y muchas ganas de pelear por lo que se cree que es justo.





ARIES

21.03-19.04

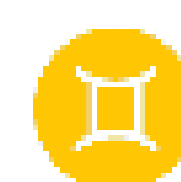
El reinicio astrológico que traerá el equinoccio de primavera el 20 de marzo, así como el inicio de tu temporada y la luna nueva sobre Piscis del día 19, te ayudará a ver todas las posibilidades que el mundo puede ofrecerte. Tu única misión será liberarte de las cargas del pasado. El futuro es brillante.



TAURO

20.04-20.05

La valentía será tu mayor virtud una vez que Mercurio habite Aries hacia mediados de abril. La combinación del planeta de la comunicación con el ardiente primer signo del horóscopo es una mezcla explosiva de pasión y audacia que te empujará a decir todo lo que hasta ahora no te habías atrevido.



GÉMINIS

21.05-20.06

Aviso: se avecinan grandes sacudidas a medida que Urano se asiente en tu signo desde el próximo 25 de abril y durante los próximos años. Con el planeta en tu territorio, lo único seguro será la incertidumbre y la duda. También la inspiración para alcanzar grandes ideas y aperturas de mente.



CÁNCER

21.06-22.07

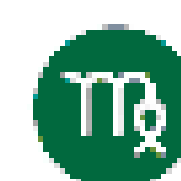
La intuición es algo en lo que a veces no te atreves a confiar. Lo que quizá no sabes es que es tu fuente más fiable de toma de decisiones y tu mayor fortaleza. Menos mal que Júpiter, que se paseará por tu signo desde mediados del mes de marzo, te lo recordará. Sólo fíate de lo que ya sabes que necesitas.



LEO

23.07-22.08

No es que la llegada anual del Sol a Tauro el 20 de abril te vaya a absorber la energía, es que la pereza se va a instaurar en ti. Tampoco es tan grave, siempre y cuando lo aproveches para inspirarte de cara a nuevos proyectos y solucionar problemas que tienes con tus vínculos.



VIRGO

23.08-22.09

La primera temporada de eclipses del año terminará sobre tu signo, con un eclipse de luna llena el 3 de marzo. Este creará oportunidades de sanación y crecimiento a medida que abras espacio en tus rutinas para convertirte en tu yo más auténtico y deshacerte del desorden.



LIBRA

23.09-22.10

El mes de marzo se cerrará con el final del primer Mercurio retrógrado de 2026. Han sido unas semanas duras, con muchos problemas de comunicación y reflexión, pero el día 20 sentirás cómo se despeja tu cabeza, tus pies pisan fuerte sobre la tierra y avanzas con mejor juicio del que has tenido hasta ahora.



ESCORPIO

23.10-21.11

El amor estará en el aire mucho antes de que comience la primavera, porque el 6 de marzo el planeta Venus se posará sobre Aries. Los romances están asegurados, siendo tú quien dé los primeros pasos. Eso sí, tropezarás más de una vez con la misma piedra y te volverás algo imprudente.



SAGITARIO

22.11-21.12

El 17 de abril comenzará el primer ciclo lunar tras el Año Nuevo astrológico del 20 de marzo. Esto es algo muy especial porque, pese a que nuestro satélite estará en su fase más oscura, traerá mucha luz respecto a qué caminos tomar. Nos regalará fuerza, confianza y pasión para perseguir nuestras metas.



CAPRICORNIO

22.12-19.01

El equinoccio de primavera trae muchas cosas buenas consigo, siempre y cuando modifiques la manera de hacerlas. Es decir, rompe de una vez con tus inflexibles estructuras y sé valiente para empezar algo nuevo. Si te niegas, te acabarás quemando y no brillarás tanto como podrías.



ACUARIO

20.01-18.02

La luna llena en Libra que sucederá el 2 de abril parece creada por y para ti. Sus energías serán diplomáticas, humanistas y pacíficas. Su objetivo es que sigamos con la corriente de 2026: pensar más en el nosotros y menos en el yo. Cultiva estas redes y florecerán antes de lo que piensas.



PISCIS

19.02-20.03

Marte no va a estar retrógrado en ningún momento de 2026. Sin embargo, te afectará como si así fuera una vez entre en tu constelación a principios de marzo. Por fuera parecerá que todo está tranquilo, pero por dentro estarás librando guerras que cambiarán por completo varios ámbitos de tu vida.



Marta Santos

La cantante, que actualmente está de gira, nos cuenta qué le gusta hacer y cuáles son sus planes cuando se baja del escenario.

«¿Un lugar del mundo para evadirme? El huerto de mi abuelo José», dice Marta.



MARTA SANTOS
(Sevilla, 1999)
Las próximas paradas de su gira *Aquí no sobra nadie* serán en Alicante, Murcia, Granada, Barcelona y Málaga.

«Ahora estoy de *tour*, así que valoro mucho tener huecos para volver a casa y estar con mi gente, en **Sevilla**. Cuando paso por allí, siempre hago varias paradas. Disfruto mucho perdiéndome en el **Museo de Bellas Artes**, porque siempre aprendo algo de la ciudad donde vivo, y me gusta juntarme con mis amigas en el **restaurante Donald** (imprescindible probar su ensaladilla), **Casa Moreno** (es pequeño, pero parece que estás en otra dimensión) o el **bar Kiko** (los guisos de su dueña son increíbles). En mi tiempo libre, suelo fantasear con los viajes que me quedan por hacer. Por ejemplo, me emocionaría viajar a **África** y hacer un safari, sería fascinante poder ver a los animales en su hábitat natural y estar rodeada de esos paisajes tan impresionantes. También me apetece volver a **París**: disfruté mucho recorriendo sus calles y viendo sus monumentos y ese ambiente tan único. Últimamente paso mucho tiempo leyendo y me entretengo descubriendo música nueva: **Las Guapas**, del nuevo disco de **Alejandro Sanz**, es una canción que tengo en bucle, y he dado con un grupo que no puedo parar de escuchar, se llama **Sanguijuelas del Jarama**. Y me flipan los *podcasts*, ¡hay un montón!, pero el que recomiendo es **Todos somos 144**, de mi amiga Paloma (Rodríguez Juanes), porque hace sentir como en casa a sus invitados y con eso consigue que sean ellos mismos».

Sus imprescindibles



EL FÚTBOL

«Una afición que tengo y que no todo el mundo conoce es jugar al fútbol. Me ayuda a desconectar mucho».



FREIDA MCFADDEN

«*La Asistente* y el resto de libros de esta escritora me enganchan. No puedo parar de leerla, es muy adictiva».



LOS INSTRUMENTOS

«Me encantaría ir al museo MET (Nueva York) y descubrir esa sala donde tienen tantos instrumentos raros».



COLLECTION

AFFLELOU

Descubre lo último de

MAGIC[®]

LA AUTÉNTICA GAFA CON CLIP



www.afflelou.es



Routines your skin will love.

*Excepto en tiendas de la marca.

SEPHORA



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarocho
<https://t.me/purgatoriojarocho>

En Jarocho NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoria intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.